

Gitana NAUDUŽIENĖ

DAKTARO DISERTACIJA

**EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS
PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ
ĮSISĄMONINIMĄ**

SOCIALINIAI MOKSLAI,
EDUKOLOGIJA (S 007)
VILNIUS, 2023



Mykolas Romeris
universitetas

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS

Gitana Naudužienė

EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS
PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ
ĮSISĄMONINIMĄ

Daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, edukologija (S 007)

Vilnius, 2023

Mokslo disertacija rengta 2022 – 2023 metais Mykolo Romerio universitete pagal Vilniaus universitetui su Klaipėdos universitetu ir Mykolo Romerio universitetu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022 m. rugpjūčio 12 d. įsakyму Nr. V-1237 suteiktą doktorantūros teisę.

Daktaro disertacija ginama eksternu.

Mokslinė vadovė:

prof. dr. Vaiva Zuzevičiūtė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007).

Daktaro disertacija ginama Klaipėdos universiteto, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus universiteto, Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos Edukologijos mokslo krypties taryboje:

Pirmininkė:

prof. dr. Valdonė Indrašienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007).

Nariai:

prof. dr. Valentina Dagienė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007);

prof. dr. Rūta Girdzijauskienė (Klaipėdos universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007);

prof. dr. Vida Gudžinskienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007);

prof. dr. Soonghee Han (Seulo nacionalinis universitetas, Korėjos Respublika, socialiniai mokslai, edukologija, S 007).

Daktaro disertacija bus ginama viešame edukologijos mokslo krypties tarybos posėdyje

2023 m. spalio 5 d. 10 val. Mykolo Romerio universitete, I – 414 auditorijoje.

Adresas: Ateities g. 20, 08303 Vilnius, Lietuva.

TURINYS

SAVOKŲ ŽODYNĖLIS	5
ĮVADAS	7
1. EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS: TYRIMO TEORINIAI PAGRINDAI. 21	
1.1. Emocinio intelekto apibrėžtis	21
1.1.1. Emocinio intelekto samprata.....	21
1.1.2. Emocinio intelekto plėtojimas - metamodernistinis požiūris į postmodernistinės visuomenės iššūkių sprendimą	39
1.1.3. Emocinis intelektas - vienas iš svarbiausių gyvenimo įgūdžių	45
1.1.4. Emocinis intelektas asmens sėkmės ir pasitenkinimo savo veikla prielaida	47
1.1.5. Emocinio intelekto plėtojimo prielaidos ir metodai.....	50
1.1.6. Emocinis intelektas ir savaiminis mokymasis	53
1.2. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmonimą teorinis pagrindimas	54
1.2.1. Savęs pažinimo ir savęs tobulinimo poreikis šiuolaikinėje visuomenėje 54	
1.2.2. Dėmesingo įsisąmoninimo samprata, filosofinės prielaidos ir moksliniai požiūriai	56
1.2.3. Dėmesingas įsisąmoninimas – transformuojantis emocinio intelekto plėtojimo metodas: ilgamečių tradicijų ir šiuolaikinio mokslo atradimų sankirta	67
1.2.4. Dėmesingas įsisąmoninimas – kontempiatyvus emocinio intelekto plėtojimo metodas.....	70
1.2.5. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą teorinės prielaidos	71
1.3. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą hipotetinis teorinis modelis	96
2. TYRIMO METODOLOGIJA	100
2.1. Tyrimo loginė seka.....	100
2.2. Disertacinio tyrimo metodologinė prieiga ir tyrimo dizainas	100
3. EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMO PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ ĮSISĄMANOMĄ KOMPLEKSINIO EMPRINIO TYRIMO REZULTATA	126
3.1. Emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos.....	126
3.2. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto priklausomybės ryšiai	128
3.3. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis.....	147
3.4. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksnių įtaka emocinio intelekto lygiui.....	157
3.5. Emocinio intelekto ir sėkmės veikloje ir pasitenkinimu veikla sąsajos	165

3.6. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo reikšmė emociniam intelektui.....	174
3.7. Emocinio intelekto priklausomybė nuo tyrimo dalyvių amžiaus.....	191
3.8. Dalyvių perspektyva apie emocinio intelekto vaidmenį ir jo plėtotę. Atvirų klausimyno klausimų rezultatai ir jų analizė	193
4. DISKUSIJA.....	196
4.1. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajos ir prognostiniai ryšiai	196
4.2.Emocinio intelekto lygio priklausomybės nuo dėmesingo įsisąmoninimo tyrimas	204
4.3.Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksnių įtaka emociniam intelektui	208
4.4. Emocinio intelekto sąsajos su pasitenkinimu veikla ir sėkme profesinėje veikloje	209
4.5. Emocinis intelektas ir savaiminis mokymasis	211
4.6.Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis ir rezultatų apibendrinimas.....	213
APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS	222
REKOMENDACIJOS.....	228
LITERATŪRA	230
PRIEDAI.....	283
SANTRAUKA.....	302
SUMMARY	330

SAVOKŲ ŽODYNĖLIS

Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. *mindfulness*) – dėmesio nukreipimas ypatingu būdu: tikslingai, į dabarties momentą, nesmerkiant ir nevertinant, minėtas dėmesio nukreipimo būdas sukuria didesnę suvokimą, aiškumą ir dabartinio momento tikrovės priėmimą (Kabot-Zinn, 1994). Šiame darbe dėmesingas įsisąmoninimas traktuojamas kaip kontempliatyvus ir transformuojantis emocinio intelekto plėtojimo metodas.

Emocinė kompetencija (angl. *emotional competence*) – žmogaus gebėjimas panaudoti emocines žinias ir įgūdžius bendravimo tikslams pasiekti. Emocinę kompetenciją galima skaidyti į tuos pačius emocinius įgūdžius bei emocines žinias (Legkauskas, 2012).

Emocinis intelektas – (angl. *emotional intelligence*) konstruktas, apibūdinantis žmogaus emocinį pasaulio suvokimą: emocines nuostatas: kaip žmogus vertina savo gebėjimus suvokti, suprasti, valdyti ir naudoti veikloje savo ir kitų žmonių emocijas (Petrides, Sanchez-Ruiz, Siegling, Saklofske ir Mavroveli, 2018)2007.

Gebėjimas (angl. *ability, capacity*) – tai fizinė ar psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį; mokėjimo prielaida ir padarinys (Jovaiša, 2007).

Įgūdis – (angl. *skill, habit*) mąstymo ir daiktinės, praktinės veiklos automatizuotas veiksmas. Įgūdžiui susidaryti reikia pratybų. Kol jis išlavinamas, pereinama keletas fazių: nuo sąmoningos tikslingos judesių kontrolės, nereikalingų judesių ir veiksmų išnykimo iki reikiamų veiksmų automatizacijos (Jovaiša, 2007, p. 91).

Kompetencija (angl. *competence*) – ugdymo procese įgytas gebėjimas, grindžiamas žiniomis, patirtimi, vertybėmis, polinkiais (Bitinas, 1996), sėkmingas veiklos atlikimas, remiantis įgytų žinių, įgūdžių, gebėjimų, vertybinių nuostatų visuma (Jucevičienė, Lepaitė, 2000).

Mokymosi metodas (angl. *method*) – mokymo (si) tikslui pasiekti taikomų būdų ir veiksmų visuma (Jovaiša, 2007).

Plėtojimas (angl. *development*) – tai asmens gebėjimų, įgūdžių ir potencialo didinimas bei realizavimas per mokymo(si) patirtį ar savarankišką mokymąsi, nuolatinis ir ilgai trunkantis mokymosi bei žinių, įgūdžių, gebėjimų ir nuostatų įgijimo procesas, kuriuo metu didėja asmens gebėjimai gyventi veiksmingą ir pilnavertišką profesinį bei asmeninį gyvenimą. Plėtojimo rezultatas – perėjimas (arba judėjimas) į aukštesnę būties būseną. Plėtojimas skiriasi nuo biologinio brendimo proceso, nors amžius gali turėti įtakos su plėtojimu susijusiems reiškiniams. Plėtojimas vyksta dėka mokymosi ir gali būti skatinamas įvairiais būdais ir metodais: kursais, mentoryste, ugdomąja veikla, konsultuojamuoju ugdymu, lavinimu bei įgyjant gyvenimišką patirtį (tikslingai arba atsitiktiniu būdu) (Morgan, 2005). Plėtojimas - mokymas(is) mąstant, veikiant ir jaučiant (Garavan, 1997).

Švietimas (angl. *education*) – veikla, kuria siekiama suteikti asmeniui brandaus savarankiško gyvenimo pagrindus ir padėti jam tobulinti savo gebėjimus visą gyvenimą (Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, 2011).

Ugdymas (angl. *education*) – socialinis reiškinys, kuriantis žmogų, kaip asmenybę tuo metu, kai jis bendraudamas sąveikauja su aplinka bei žmonijos kultūros vertybėmis (Bitinas, 2001).

Dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmai (angl. *mechanisms of mindfulness*) – dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo proceso metu atsirandantys veiksniai, sukeliantys teigiamus emocinio intelekto pokyčius ir dėmesingo įsisąmoninimo poveikį emociniam intelektui.

Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai (angl. *mindfulness facets*) – tyrime naudojame penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų modelyje išskirti penki dėmesingo įsisąmoninimo aspektai (stebėjimas, aprašymas, sąmoningas veikimas, nereagavimas į vidinę patirtį, vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas), kurie atitinka tam tikrus gebėjimus, ugdomus dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo procese, veikiant dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmams.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Šių dienų laikotarpis pasižymi unikaliu požiūriu į emocijas ir tuo iš esmės skiriasi nuo ankstesnių laikotarpių (Khorana ir kt., 2019). Šiuolaikinis žmogus gyvena ontologinio nesaugumo visuomenėje (Giddens, 1992; Valera Pertegas, 2017), nuolat susiduria su ypatingais socialiniais, ekonominiais ir ekologiniais iššūkiais, juos sukelia globalizacija ir spartus ekonominis vystymasis, socialiniai sukrėtimai (OECD, 2019). Gyvenimas šiuolaikinėje visuomenėje bėga per greitai, kad būtų galima numatyti įvykius ar planuoti savo gyvenimą, dabartinis pasaulis pilnas netikėtumų ir naujų pradžių (Bauman, 2009; Beck, 1992; Beck, 2006; Pietrocola ir kt., 2021). Žmonės yra priversti prisitaikyti prie šių greitų bei globalių pokyčių ir nuo jų neatsilikti (OECD, 2018; Kasych ir Vochozka, 2019). Be socialinių ir ekonominių krizių, šiuolaikinis žmogus susiduria ir su globaliomis metakrizėmis: prasmės, psichikos sveikatos, depresijos, nerimo, izoliacijos ir savižudybės epidemija (Pipere ir Mārtinsons, 2022). Todėl šiuolaikiniam žmogui kaip niekada tampa aktualūs igūdžiai ir kompetencijos, padedančios atskleisti individualų asmens potencialą, stipriąsias individualias savybes, būtinas sąmoningam ir pasitikinčiam savimi žmogui (Di Fabio ir kt., 2018; Fernández-Gavira ir kt., 2021).

Šiandienos žmogui keliami aukšti reikalavimai: jis turi būti emociškai sveikas, siekti socialinio ir asmeninio tobulėjimo, būti atsakingu ir pasitikinčiu savimi, gebėti sėkmingai susidoroti su gyvenimo išbandymais ir iššūkiais (Han ir Johnson, 2012; World Economic Forum, 2022). Šiuolaikinis žmogus turi pažinti save ir kitus, gerai orientuotis greitai besikeičiančioje aplinkoje (Takayama, 2013; OECD, 2018; Joynes, 2019). Tam, kad įveiktų šiuos iššūkius ir atitiktų keliamus reikalavimus, šiuolaikinis žmogus visą gyvenimą turi mokytis naujų kompetencijų, padedančių greitai ir lanksčiai reaguoti į naujas ir sudėtingas situacijas (Warrier ir kt., 2021; Semenets-Orlova ir kt., 2021).

Emocijos vaidino svarbų vaidmenį žmogui išliekant ir išgyvenant evoliucijos proceso eigoje, aktualumo jos neprarado ir šiandieniniame gyvenime. Nuo emocijų raiškos priklauso žmogaus gebėjimai prisitaikyti prie aplinkos bei efektyvus žmogaus psichologinis funkcionavimas visuomenėje (Garcia-Garcia, 2020; Šimić ir kt., 2021).

Manoma, kad emocijų valdymas, sąmoningumas, emocinis intelektas gali padėti susidoroti su baime, nerimu ir kitomis neigiamomis emocijomis kylančiomis, kai žmogus susiduria su nenuspėjama ateitimi (Ambroz ir Bukovec, 2015; Renström ir Bäck, 2021), todėl šiuolaikinėje visuomenėje populiarėja įvairios emocijų valdymo praktikos ir metodai, atsiranda naujų emocijų stilių ir scenarijų kultūra (González, 2012; Fernández-Gavira ir kt., 2021).

Dewey (1916) žymaus JAV filosofo, psichologo ir švietimo sistemos reformatoriaus nuomone, krizinių situacijų metu reikalinga mokytis (is) kompetencijų atveriančių žmogaus protą naujoms idėjoms, ugdyti gebėjimus abejoti, mąstyti, tobulėti, bendrauti (Dewey, 1916). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad kuo daugiau aplinkoje išorinių stresorių, tuo darosi aktualesni gebėjimai išlaikyti emocinę ir psichologinę pusiausvyrą bei atsparumo aplinkos poveikiams savybės, kurioms didelę įtaką daro emocinis

intelektas (Hart, 2016; Matić, 2020). Emocinis intelektas yra pagrindinis faktorius, padedantis susidoroti su emociniu stresu, todėl jo plėtojimas šiuolaikiniame pasaulyje tampa vis aktualesnis (Sun ir kt., 2021; Warriar Uma ir kt., 2021; Muñoz-Oliver ir kt., 2022). Pasaulinė sveikatos organizacija teigia, kad gyvenimo ir socialiniai įgūdžiai, pozityvaus ir adaptyvaus elgesio gebėjimai padeda asmenimis susidoroti su kasdieninio gyvenimo iššūkiais (Kickbusch, 2003) bei pabrėžia, kad švietimas turi didinti žmonių emocinį atsparumą bei kitus emocinius gebėjimus, tampriai susijusius su dvasine sveikata (World Health Organization, 2014). Žmogaus vidinių resursų, padedančių efektyviai reaguoti į pasaulines problemas, aktualumą pabrėžia ir kitos tarptautinės organizacijos (UNESC, 2019; World Economic Forum, 2022).

Mokslinių tyrimų duomenimis, emocinis intelektas yra vienas iš pagrindinių komponentų lemiančių sėkmę asmeniniame ir profesiniame gyvenime ir darantis įtaką asmeninės veiklos efektyvumui (Brackett ir kt., 2011; Furnham, 2012; Chagelishvili, 2021). Emocinis intelektas yra psichinės ir emocinės sveikatos, pasitenkinimo gyvenimu, gerovės pagrindas (Furnham ir Petrides, 2003; Zeidner ir kt., 2012; Lucas-Mangas ir kt., 2022). Atsižvelgiant į šiuolaikinio pasaulio iššūkius ir aktualijas, svarbus tampa visuminis žmogaus ugdymas(is) apimantis psichinių nuostatų keitimą bei vertybių, suteikiančių visapusiškesnį ir gilesnį savęs ir pasaulio suvokimą, formavimą (Zajonc, 2013). Europos Sąjungoje psichinės sveikatos didinimas laikomas vienu svarbiausių švietimo kokybės vertinimo kriterijų. Europos Komisijos pažymi, kad ugdant šiuolaikinį žmogų, turi būti akcentuojami ne tik akademiniai pasiekimai, bet ir gebėjimai, padedantys pasiekti emocinę ir socialinę gerovę (Van Der Graaf ir kt., 2021; Rosanbalm, 2021). Europos Komisija ypač akcentuoja minkštųjų įgūdžių, tokių kaip savikontrolė, savarankiškumas, lankstumas, atsparumas, kūrybiškumas, išradingumas, bendradarbiavimas, komunikacija, empatija, emocinis intelektas, reikšmę (European Commission, 2020).

Dėl emocinio intelekto ir su juo susijusių kompetencijų plėtojimo naudos ir reikalingumo sutaria ir mokslininkai, ir švietimo politiką formuojančios nacionalinės bei tarptautinės organizacijos. Tačiau vyksta diskusijos apie tai, kokius metodus šiam tikslui pasitelkti. Kadangi šiuolaikinis pasaulis tampa vis greitesnis, labiau įtemptas ir blaškantis, todėl labai svarbu plėtojant emocinį intelektą pasitelkti metodus, ugdančius sąmoningumą, dėmesingumą, gebėjimą būti „čia ir dabar“. Dėmesingas įsisąmoninimas, kaip tam tikras kontempliatyvus metodas, skatinantis psichologinę transformaciją, gali būti vienas iš efektyvių būdų emociniam intelektui plėtoti (Kabat-Zinn, 1994; Moldoveanu ir Langer, 2011; Puente, Bender, 2015; Berkovich-Ohana ir kt., 2019; Dahl ir Davidson, 2019) Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu įgytos juslinės žinios papildo jau turimas racionalias žinias, didina žmogaus sąmoningumą, ugdo ir lavina socialines ir emocines kompetencijas (Hart, 2008; Garland ir kt., 2015; Zidny ir kt., 2020).

Temos iširtumas. Emocinis intelektas yra daugialypis konstruktas, tiriamas įvairiapusiškai. Analizuojant tarptautinius tyrimus, galima išskirti keletą emocinio intelekto tyrimų krypčių. Pirmoji tyrimų kryptis – teorinės emocinio intelekto bazės kūrimas ir šio fenomeno komponentų išskyrimas, teorinis konstrukto aprašymas bei

jo vertinimo problemų sprendimas (Salovey ir Mayer, 1990; Goleman, 2008; Bar-On, 2006; Boyatzis, 2009; Petrides ir kt., 2016; Mayer ir kt., 2016). Tyrimus šioje kryptyje vykdė ir Lietuvos mokslininkai (Remeikaitė ir Lekavičienė, 2002; Lekavičienė ir Antinienė, 2015). Mokslininkės sukūrė originalią emocinio intelekto įvertinimo metodiką EI-DARL ir ją taikant buvo atliktas Lietuvos jaunimo emocinio intelekto ir jo veiksnių tyrimas (Lekavičienė ir Antinienė, 2015). Reikia pažymėti, kad nepaisant didelio mokslinių tyrimų skaičiaus, iki šiol dar nėra vieningos emocinio intelekto sampratos ir vieningos emocinio intelekto vertinimo sistemos (O'Connor ir kt., 2019; Bru-Luna ir kt., 2021).

Antra didelė tyrimų kryptis yra nukreipta įvertinti emocinio intelekto naudą, praktinio pritaikymo galimybes bei ieškoti sąsajų su svarbiais žmogaus gyvenime ir kasdieninėje veikloje femomenais ir konstruktais: gyvenimo sėkme (Cotruș ir kt., 2012; Chagelishvili, 2021;), akademinė sėkme (Labby ir kt., 2012; Parker ir kt., 2004; Stein ir kt., 2013; Deighton ir kt., 2019), gerove (emocine, psichologine) (Carmeli ir kt., 2009; Guerra-Bustamante ir kt., 2019; Extremera ir kt., 2020), laimės jausmu (Furnham ir Petrides, 2003; Kwan ir Kwok, 2021) streso valdymo gebėjimais (Mazzella Ebstein ir kt., 2019), psichine sveikata (van Dusseldorp ir kt., 2011; Sánchez-Núñez ir kt., 2020), problemų sprendimo gebėjimais (Rejeki ir kt., 2021; Gültekin ir Icigen, 2019), kognityviniais ir pažintiniais gebėjimais (Gökçen ir kt., 2014; Pardeller ir kt., 2017; Luque-Reca ir kt., 2018), sėkme darbinėje ir profesinėje veikloje, darbo efektyvumu (Sistad, 2020; Lubbadah, 2020; Gorgens-Ekermans ir Roux, 2021), asmeninių santykių efektyvumu, socialiniu intelektu, socialiniu efektyvumu (Brackett ir kt., 2005; Gkonou ir Mercer, 2017; Trigueros ir kt., 2020), pasitenkinimu gyvenimu (Kong ir kt., 2019; Koçak, 2021), akademiniais pasiekimais (Zahed-Babelan ir Moenikia, 2010; Wang, 2022). Plačiai nagrinėjama emocinio intelekto ugdymo nauda tam tikrų specialybių specialistų rengimui ir darbo efektyvumui (White ir Grason, 2019; Badu ir kt., 2020; Maillet ir Read, 2021; Chikobvu ir Harunavamwe, 2022). Remiantis mokslinių tyrimų duomenis, emocinis intelektas susijęs su įvairiais profesinės veiklos, kurioje svarbūs tarpasmeniniai santykiai, aspektais: lyderystės gebėjimais, darbo efektyvumu, profesinės veiklos efektyvumu (Cherniss ir Daniel, 2012). Lietuvoje atlikti tyrimai analizuojantys emocinio intelekto įtaką organizacijos kultūrai bei klimatui (Remeikaitė ir Lekavičienė, 2004; Šimanskienė ir Ramanauskas, 2014; Ramanauskas, 2017; Gudonytė ir Marčinskas, 2016) bei profesiniam bei organizaciniam efektyvumui (Pacevičius, 2005; Kuckailienė, 2006; Kudriašova ir Fatkulina, 2022).

Trečioji vykdomų tyrimų kryptis emocinio intelekto srityje siekia išsiaiškinti, kaip ir kokias metodais galima plėtoti emocinį intelektą (Dulewicz ir Higgs, 2004; Kotsou ir kt., 2019; Borowski, 2019; Learn to Develop Emotional Intelligence, 2021).

Ir Lietuvoje, ir užsienio mokslinėje literatūroje daugiausia mokslinių tyrimų skirta vaikų emocinio intelekto ugdymui (Zeidner ir kt., 2003; Danciu ir Danciu, 2010; Muñoz-Oliver ir kt., 2022), plačiai analizuojami vaikų emocinio intelekto ugdymo metodų poveikis bei rezultatai (Utami ir kt., 2021; Storey-Hurtubise ir kt., 2021; Ulutaš ir kt., 2021). Vaikų emocinio intelekto ugdymo galimybės analizuojamos ir Lietuvos tyrėjų darbuose, tačiau galima pastebėti, kad užsienio tyrėjų darbuose ši tema

nagrinėjama daug plačiau ir išsamiau. Venclovienė ir Danylienė (2018) analizavo mokytojo vaidmenį diegiant socialinę ir emocinę ugdymą Lietuvos mokyklose (Venclovaitė ir Danylienė, 2018). Garbenis (2019) analizavo vaikų, turinčių didelių specialiųjų ugdymosi poreikių emocinio intelekto ugdymą (Garbenis, 2019) bei emocinio intelekto sąsajas su pozityviąja psichologija (Garbenis, 2020). Socialinių ir emocinių kompetencijų lavinimą ugdymo įstaigose tyrė Liubertienė, Kunickienė ir Kupriūnienė (2015) (Liubartienė ir kt., 2015).

Suaugusiųjų emocinio intelekto plėtojimas mokslinėje literatūroje nėra plačiai analizuojama. Užsienio literatūroje suaugusiųjų emocinis intelektas traktuojamas kaip tam tikras minkštasis įgūdis, padedantis geriau atlikti tam tikrų profesijų veiklas ir užduotis, ruošiant įvairių profesijų darbuotojus (Foster ir kt., 2017; Skiba ir Skiba, 2019; Valente ir kt., 2020; Christianson, 2020; Dugué ir kt., 2021).

Išanalizavus mokslinę literatūrą, galima pastebėti, kad suaugusiųjų emociniam intelektui plėtoti taikomi labai įvairūs metodai ir technikos: psichogimnastikos pratimai, psichotechnikos, vaidmeniniai žaidimai, relaksacijos technikos, komunikaciniai žaidimai, meno terapija, vizualizacija, psichoterapija (Thelwell ir kt., 2008; Hughes ir Miller, 2011; Hanover Research, 2019; Ovsyannikova ir kt., 2021), interaktyvios edukacinės technologijos (Nurbait, 2021), fizinė veikla bei sportas (Laborde ir kt., 2016; Jimenez ir kt., 2019; Wang ir kt., 2020), tiriama, kokie mokytojo ir ugdytojo veiksmai skatina kalbėti apie emocijas ir jas išreikšti (Thompson ir kt., 2019; Garbenis ir kt., 2020).

Analizuojant mokslinę literatūrą, galima pastebėti, kad vis dar ieškoma efektyvių emocinio intelekto plėtojimo metodų, pritaikomų kasdieninėje žmogaus veikloje bei suteikiančių ilgalaikius ir stabilius emocinio intelekto pokyčius. Kol kas nėra aišku, kokie veiksniai skatina emocinio intelekto pokyčius, kokios konkrečios intervencijos veikia įvairius emocinio intelekto aspektus ir kokie tokių pokyčių mechanizmai, kokios intervencijos yra veiksmingiausios (Rodríguez ir kt., 2018; Lim ir kt., 2021). Kaip vienas iš emocinio intelekto plėtojimo metodų mokslinėje literatūroje buvo pradėtas tirti dėmesingas įsisąmoninimas (Salcido-Cibrián ir kt., 2019). Įvairių tyrimų duomenimis nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas didina emocinį intelektą bei emocinę sveikatą (Jacobs ir kt., 2016), gerina dėmesio savybes, darbo produktyvumą, bendravimo įgūdžius, padeda rasti gyvenimo prasmę (Martin, 2018), sumažina darbe pasitaikančių klaidų skaičių ir užtikrina pacientų didesnę pasveikimo tikimybę (Xie ir kt., 2021). Dėmesingo įsisąmoninimo intervencijos gali pagerinti vaikų ir paauglių socialinį funkcionavimą (Mestre ir kt., 2019), sumažinti suaugusiųjų psichopatologiją ir neracionalių įsitikinimų kiekį (Petrides ir kt., 2017), depresijos simptomus (Sturgill ir kt., 2021).

Remiantis mokslinės literatūros analize, galima pastebėti, kad nepaisant esamų mokslinių tyrimų, dėmesingo įsisąmoninimo kaip emocinio intelekto plėtojimo metodo galimybės dar nėra pakankamai išnagrinėtos ir ryšiai tarp šių konstrukto nėra visiškai aiškūs. Tolimesni emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą tyrimai išlieka aktualūs ir svarbūs. Tokie tyrimai gali suteikti vertingų žinių apie sąmoningumo lavinimo naudą ir padėti geriau suprasti emocinį intelektą bei jo plėtojimo mechanizmus, tuo pačiu suteiktą šiuolaikiniam žmogui efektyvius

savęs transformavimo metodus, kurių praktikavimas padėtų efektyviau veikti šiuolaikiniame nuolat besikeičiančiame pasaulyje.

Atsižvelgiant į apžvelgtas mokslines ir praktines problemas, šio **tyrimo objektu** pasirinktas *emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą galimybes*.

Tyrimo **tikslas** – *ištirti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą prielaidas bei šių dviejų konstruktyvų sąsajas*.

Siekiant užsibrėžto tikslo, sprendžiami tyrimo **uždaviniai**:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą ir atskleisti emocinio intelekto plėtojimo šiuolaikiniame pasaulyje teorines prielaidas bei dėmesingo įsisąmoninimo, kaip transformuojančio kontempliatyvaus emocinio intelekto plėtojimo metodo, galimybes.
2. Sukurti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, hipotetinį teorinį modelį.
3. Nustatyti emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajas bei priklausomybės ryšius bei palyginti praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto lygį.
4. Identifikuoti emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo veiksnius, darančius įtaką sėkmei profesinėje veikloje ir pasitenkinimui veikla.
5. Ištirti emocinio intelekto plėtojimo, įsisavinant gyvenimo patirtį savaiminio mokymosi būdu, galimybes.
6. Ištirti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksmų (dažnumo ir praktikavimo trukmės) įtaką emocinio intelekto lygiui.
7. Remiantis emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo tyrimo rezultatais, apibrėžti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą prielaidas ir pateikti rekomendacijas švietimo įstaigoms bei asmeninio tobulėjimo prielaidas.

Tyrime keliamos šios hipotezės:

1. Asmenys, dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje, pažymės aukštesniu emocinio intelekto lygiu.
2. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai yra reikšmingi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai, todėl emocinis intelektas gali būti plėtojamas.
3. Emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra asmens pasitenkinimo veikla ir sėkmės profesinėje veikloje prielaida.
4. Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą pasižymi aukštesniais emocinio intelekto įvertinimais.
5. Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo.
6. Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo trukmės.

7. Emocinio intelekto galima išmokti savaiminio mokymosi būdu, įsisavinant gyvenimišką patirtį, todėl vyresnio amžiaus asmenys pasižymės aukštesniais emocinio intelekto gebėjimais.

Darbas grindžiamas šiomis **teorinėmis nuostatomis**, pristatomomis pagal požiūrio į emocijų valdymą istorinę perspektyvą:

Emocijų žmogaus gyvenime paskirtis, supratimas ir reikšmė labai įvairi, todėl jas nagrinėti vienos teorijos rėmuose labai sudėtinga. Emocijos mokslinėje literatūroje analizuojamos iš šių pagrindinių mokslinių požiūrių (Mcnaughton ir Zubairi, 2014):

- 1) emocijos kaip biologiniai ir fiziologiniai ir reiškiniai (emocijos universalus kiekvienam individui reiškiny, turintis fiziologinius pagrindus);
- 2) emocijos kaip įgūdžiai ir gebėjimai. Remiantis šiuo požiūriu, emocijų raiškos galima išmokti, jas galima stebėti ir vertinti bei reguliuoti tam tikrais veiksmais, metodais, praktikomis. Mokslinėje literatūroje emocijų valdymo veikla aprašoma emocinio darbo arba emocinio intelekto sąvokomis;
- 3) emocijos, kaip socialinis ir kultūrinis reiškiny. Remiantis šiuo požiūriu, emocijos yra socialinio bendravimo pagrindas, socialiai konstruojamos ir traktuojamos kaip žmonių patirtimi pagrįstos žinios.

Emocinį intelektą sudaro du skirtingi konstruktai, atsispindintys sąvokos pavadinime. „emocinis“ sąvokos dalis reprezentuoja santykinę ir refleksyviąją konstrukto dalį, susijusią su postmodernizmo ontologijos elementais, o „intelektas“ atspindi pažintinę, išmatuojamą, įvertinamą, genetiškai nulemtą, susijusią su smegenų veiklos mechanizmais ir siejamą su empirizmo ontologijos elementais (Harriss, 2005). Dėl šios priežasties išsami emocinio intelekto konstrukto bei jo plėtojimo galimybių analizė apima keletą skirtingų teorinių paradigmų ir gali būti analizuojama iš išvardintų požiūrių: pragmatizmo, konstruktyvizmo, postmodernizmo, metamodernizmo, kognityvizmo.

Pragmatizmo filosofija. Tai sėkmės, optimalaus prisitaikymo prie gyvenimo sąlygų filosofija, ja remiantis, pagrindinė žmogaus vidinių jėgų tobulinimo paskirtis – optimaliai prisitaikyti prie aplinkos ir maksimaliai realizuoti save (Bitinas, 2013). Aristotelio teigimu, emocinės dorybės tikslas – siekti pagrindinio žmogaus gyvenimo gėrio – eudaimonia (laimės ar gerovės) (Kristjansson, 2006). Goleman (1996) emocinio intelekto pagrindiniu rezultatu taip pat laikė asmens sėkmę gyvenime. Remiantis pragmatizmo filosofija, realybė yra pokyčių ir veiksmų pasaulis, o mokslinės teorijos tampa instrumentais, keičiančiais socialinį pasaulį, kurį didžia dalimi formuoja mūsų įsitikinimai (James, 2012). Emocijos – tai tam tikri veiksmų ar elgesio būdai, žmogaus pasirengimas veikti vienu ar kitu būdu, reaguojant į aplinkos situacijas ar tam tikrus objektus (Dewey, 1971). Pagrindinis organizmo veiklos tikslas, remiantis šia filosofija, yra prisitaikyti prie išorinių aplinkybių ir susidoroti su gyvenimo iššūkiais (Antlová ir kt., 2015), o emociniai išgyvenimai yra vieni iš pagrindinių žmogaus savireguliacinių procesų ir informacinių signalų, informuojančių apie naujus aplinkos pokyčius ir kiek jie yra reikšmingi ar grėsmingi (Heatheron, 2011). Emocinis intelektas yra

instrumentas padedantis žmonėms siekti sau ir visuomenei reikšmingų tikslų: gerovės, sėkmės gyvenime, geresnių streso valdymo gebėjimų, suteikia reikalingų išteklių, padedančių prisitaikyti prie greitai besikeičiančios šiuolaikinio gyvenimo aplinkos (Goleman, 1996; Dip Lamichhane, 2018).

Mes esame žmonės įterpti į pasaulį, todėl emocijos kyla santykyje su pasauliu, o patirtis ir žinios (tuo pačiu ir emocinis intelektas) įgyjami per mokymąsi ir gebėjimą veikti sąmoningai (Dewey, 1896). Emocinio intelekto plėtojimas praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą yra visą gyvenimą besitęsiantis procesas, tam tikra saviugdosa forma, neturinti pabaigos ir neapibrėžta laike. Dėmesingas įsisąmoninimas, nors ir kilęs iš budizmo filosofijos, yra pasaulietinė ir pragmatiška praktika. Šios kontempliatyvios praktikos tikslas – palengvinti žmogaus kančias, padėti siekti emocinės ir psichologinės gerovės, spręsti gyvenimiškas problemas, valdyti ir įsisąmoninti emocijas, prisitaikyti prie šiuolaikinio pasaulio (Huland, 2022).

Socialinis konstruktyvizmas. Emocinio potencialo plėtojimas visada vyksta tam tikrame socialiniame ir kultūriniame kontekste. Nors emocijų biologinė prigimtis yra labai svarbi, tačiau emociniai procesai ir gebėjimas juos valdyti yra daugiau, negu fiziologinė veikla. Emocijos kiekvienam turi individualią reikšmę, jos jaučiamos ir išgyvenamos, tada, kai atspindi asmeniui reikšmingą santykį su pasauliu (González, 2012), emocijos išreiškia tai, kas mums rūpi ir mums svarbu (Heatherston, 2011; Archer, 2012), yra svarbus savęs pažinimo informacijos šaltinis, mūsų socialumo išraiška bei formuoja mūsų tapatybę (González, 2016). Iš vienos pusės, emocinės būsenos yra susiję su smegenyse vykstančiais realiais fiziologiniais pokyčiais. Modernių neuromokslo, farmakologijos tyrimo metodų pagalba mokslininkai gali pakankamai tiksliai numatyti, kokias galvos smegenų sritis stimuliuojant galima sužadinti tam tikras emocijas ar jas sukelti įvairiomis cheminėmis medžiagomis (Lavazza, 2016), emocijas galima stebėti, su jomis eksperimentuoti ir tiksliai išmatuoti. Tačiau reakcija į emocijas, emocijų jautimas, reiškinį ar objektų vertinimas bei emocijų suvokimas yra individualus ir labai subjektyvus procesas. Emocijos glaudžiai susiję su pažintiniais procesais, bet turi poveikį pažinimui ir žmogaus elgesiui tik tuomet, kai sukeliantis emocijas stimulus yra asmeniškai ir socialiai reikšmingas (Izard, 2009). Emocijos yra jaučiamos individualiai, tačiau reikšmė suteikiama emocijoms ir iš jų kylantys veiksmai yra socialiai ir kognityviniu būdu konstruojami (Crawford, 2000).

Emocijos – tai tam tikros sąveikos su pasauliu ir veikimo jame strategijos (habitus), apimančios platų pažintinių ir emocinių veiksmų spektrą. Jos yra ilgalaikės nuostatos, kurioms įtaką daro patirtis, veikia asmens elgesį bei yra tam tikra suvokimo, veiksmų ir vertinimo matrica (Bourdieu ir Wacquant, 1992). Plėtojant emocinį intelektą, svarbu atsižvelgti ir į žmogaus išorinio bei į vidinio pasaulio būsenas. Žmogiškoji prigimtis, tame tarpe ir emocijos, nėra tik paslėpta tikrovė, kurią reikia atrasti savianalizės būdu, bet ir tai, kaip mes pasirenkame apibrėžti save (Tamboukou, 2006). Pasaulio įvykiai gali mus paveikti tik per jų interpretaciją ir jeigu mes ją galime kontroliuoti ir valdyti, tuo pačiu galima valdyti ir savo pasaulį bei emocijas (Haidt, 2006). Emocijos nėra vien tik genetiškai ir biologiškai nulemtas tam tikros reakcijos į išorinius įvykius modelis, mūsų emocinės reakcijos apjungia socialinius, kognityvinius ir biologinius procesus

(Williams, 2001), emocijos gali būti išmoktos ir pavaldžios kultūriniam kodams bei visuomeniniams reikalavimams (Simonova, 2019). Poreikis plėtoti emocinį intelektą gali kilti iš asmens vidinio poreikio, kadangi emocinio intelekto kompetencijos dažniausiai pasireiškia santykiuose su kitais, atspindi žmogaus asmenybės bruožuose, o jo plėtojimas gali tapti asmens potencialo vystymu. Žmogaus emocionalumo raida apima neišardomą pažinimo, emocijų, patirties vienybę ir vystosi nuolat mokantis (Lewis, Michalson, 1983).

Postmodernizmas. Postmodernistinėje visuomenėje atsiranda naujos socialinės kontrolės formos – socialinis efektyvumas, gerovė, laimė ir ramybė, o jų lygis priklauso, nuo to, kaip efektyviai atskiri piliečiai panaudoja savo protinius ir emocinius gebėjimus. Tampa aktualios tam tikros savidisciplinos technologijos. Šios technologijos naudojamos kaip priemonės veikti savo kūną, sielą, mintis, buvimo pasaulyje būdą, tam, kad pakeistume save ir pasiektume laimės, tyrumo, išminties tobulumo ar nemirtingumo būseną (Foucault, 1988), tai tam tikras rūpinimas savimi, vidinis darbas atliekamas su savimi, tam tikra savidisciplinos forma, įgalinanti žmogų tobulėti, transformuoti ir kurti save (Foucault, 1997). Šiuolaikinėje visuomenėje „Aš“ tampa matomas per tokius konstruktus kaip emocijų ir savęs pažinimas bei valdymas (Gabriels ir Coeckelbergh, 2019).

Postmodernistinėje visuomenėje pozityvistinės, racionalias vertybes keičia postmodernistinės, susijusios su asmens saviraiška, asmeniniu tobulėjimu, nuo fizinio ir materialinio saugumo poreikio pereinama prie psichologinės ir asmeninės gerovės, autonomijos puoselėjimo (Alonso ir kt., 2013). Tokioje visuomenėje pagrindinis ugdymo tikslas bei principas – rūpinimosi savimi ugdymas (Foucault, 1988). Dėmesingas įsisąmoninimas gali būti apibūdinamas kaip sisteminga psichikos treniruotė, jos dėka gali būti ugdomas metasąmoningumas (angl. self – awareness), gebėjimas valdyti savo elgesį ir emocijas (savireguliacijos gebėjimai). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas padeda kurti teigimą santykį su savimi ir kitais, jo dėka atsiranda nauji poreikiai, pakylantys virš į save orientuotų poreikių, tuo pačiu lavinamos prosocialios asmens savybės. Dėmesingas įsisąmoninimas yra vienas iš budizmo praktikos elementų, išskirtas iš religinės tradicijos ir pritaikytas Vakarų visuomenėje. Toks religinės praktikos pritaikymas kasdieninėje veikloje atitinka postmodernistinės visuomenės tendencijas, kurių dėka skirtumai tarp religinio ir pasaulietinio šiuolaikiniame postmodernistiniame pasaulyje praranda prasmę. Įvairios religinės praktikos, tame tarpe ir dėmesingas įsisąmoninimas, gali būti interpretuojamos ir praktikuojamos individualiai bei pasirinktinai naudojamos kaip religinės ar pasaulietinės, atsižvelgiant į apibrėžimą ir skonį. Religinės praktikos pritaikomos prie žmogaus poreikių ir nuostatų bei įgalina žmones kurti savo individualią pasaulėžiūrą (Frisk, 2012; Compson, 2017).

Metamodernizmas. Metamodernizmas filosofinė tendencija dažnai apibūdinama kaip modernizmo ir postmodernizmo sintezė. Metamodernizmas „svyruoja tarsi banga tarp modernizmo ir postmodernizmo“ (Vermeulen ir van den Akker, 2010) ir bando harmonizuoti priešpriešą tarp šių dviejų krypčių, ieškodamas postmodernizme išryškintų problemų ir krizių sprendimų. Metamodernizme svarbiausia ne kritikavimas ir problemų išryškimas, o konstruktyvios pastangos nukreiptos į visuomenės

problemų sprendimų paiešką (Baciu ir kt., 2015; Stoev, 2022). Šiuo metu žmonija susiduria su globaliomis metakrizėmis, joms spręsti reikalingi nauji moksliniai metodai ir požiūriai. Be klimato kaitos, dirbtinio intelekto technologijų, krizių, karinių konfliktų, didėjančios socialinės nelygybės šiuolaikinis žmogus susiduria su prasmės ir psichikos sveikatos krize (Pipere ir Mārtinsonē, 2022). Iššūkiui, su kuriais šiandien susiduria žmonija, negali būti išspręsti nei arogantiško modernybės optimizmo, nei postmodernizmo siūlomomis kritinėmis perspektyvomis (Vermeulen ir van den Akker, 2010). Dabar turimas supratimas apie pasaulį yra nepakankamas, kad galėtume išspręsti šiuolaikines problemas (Andersen ir kt., 2020), todėl sprendžiant krizes siūloma atsigręžti į dvasingumą, praeitį, kultūros paveldą, jį įprasminant egzistenciniu ir emociniu lygiu, kuriant naują mąstymą, savyje apjungiantį emocijas ir racionalumą (Vervaeke ir kt., 2017; Rowson, 2020). Dabartinėje postmodernistinėje kultūroje labai daug kalbama apie psichinę sveikatą, bet nekalbama apie tai, kaip šiuolaikinis žmogui gali išreikšti emocijas, kai vyrauja postmodernistinis emocijų netikrumas. Metamodernizmas siūlo nuoširdumą, autentiškumą, jausmingumą, savęs pažinimą, džiaugsmą, emocijų ir pažinimo sintezę (Robin van den Akker ir kt., 2019; Tsareva ir Kuleshov, 2022), nepaisant niūraus ir kritiškos postmodernizmo palikimo. Ši filosofinė tendencija siekia transformuoti žmonių santykius, didinant asmens sąmoningumą per socialinio ir emocinio intelekto plėtojamą (Freinacht, 2017). Metamodernizmo pagrindinė vertybė – žmogaus visuminis tobulėjimas, tame tarpe ir emocinis (Kilicoglu ir Kilicoglu, 2020). Metamodernizmas siekia perkelti teigiamus praeities aspektus į naują ateitį (Kilicoglu ir Kilicoglu, 2020), remtis garsių asmenybių, tokių, kaip Sokratas, Buda, Aristotelis, Jėzus Kristus, Jungas, Heideggeris filosofiniu palikimu (Rowson, 2020; Vervaeke ir kt., 2017). Dėmesingas įsisąmoninimas – Budizmo tradicijos praktika, jos išmintis, perkelta į šiuolaikinį pasaulį, gali padėti spręsti dabartinėje visuomenėje kilusias problemas.

Kognityvinis neuromokslas. Šiuolaikiniais moksliniais tyrimais įrodyta, kad mūsų smegenys nuolat keičiasi, viskas, ką mes darome ar patiriame, keičia mūsų smegenis. Patirties inicijuotas smegenų struktūros keitimosi procesas vyksta visą gyvenimą ir vadinamas smegenų plastiškumu (The Royal Society, 2011). Mokslininkai, tirdami emocijas ir pažinimą, nustatė, kad jie tarpusavyje susiję: smegenų sritys, susijusios su emocijų apdorojimu, dalyvauja ir pažintiniuose procesuose ir atvirkščiai (Lazarus, 1982; Mareschal ir Butterworth, 2013; Lidén, 2020). Pažinimo ir emocijų santykis yra dinamiškas: kognityviniai procesai gali veikti emocijas, o emocinės būsenos turi įtakos pažinimui (Harlé ir kt., 2013; Okon-Singer ir kt., 2015; Larue ir kt., 2018). Moksliniais tyrimais įrodyta, kad kognityvinė kontrolė ir kiti smegenų vykdomosios veiklos procesai, pavyzdžiui dėmesys, gali daryti įtaką emociniams gebėjimams (Lim ir kt., 2021). Dėmesingas įsisąmoninimas yra asmens savireguliacinis gebėjimas, susidedantis iš gebėjimų reguliuoti dėmesį, emocijas, būti sąmoningu, o jo praktikavimas aktyvuoja su emocijų valdymu susijusias sritis (Tang, 2017). Neuromoksliniais tyrimais nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas keičia smegenis bei padeda atsiriboti nuo išorinės aplinkos, dažnai tampančios nerimo bei neigiamų emocijų šaltiniu, toks atsiribojimas įgalina nešališkai įvertinti visą patirtį, tame tarpe ir emocinę (Keng ir kt.,

2011; Farb ir kt., 2012; Guendelman ir kt., 2017).

Transformuojantis mokymasis. Žmogaus transformacijos procesas gali vykti už jo suvokimo ribų, pašmonės lygyje, emocijos aktyviai dalyvauja šiame procese. Pašmoniniame lygyje vykstantys procesai turi didelės įtakos tam, kaip mes įprasminame mus supantį pasaulį (Taylor, 2001). Išorinės ir vidinės krizės sutrikdo mūsų ramybę bei gebėjimą prisitaikyti prie išorinio pasaulio reikalavimų, todėl žmonės pradeda jausti neigiamas emocijas. Emocijos suteikia informacijos, kuria linkme žmogui reikia keistis ar tobulėti. Emocijos yra simbolinės mūsų sąveikos su pasauliu išraiškos, signalizuojančios apie tai, ko mums trūksta (Vaughn, 2016; Dirkx, 2011). Dėmesingo įsisąmoninimo dėka asmuo gali efektyviau sutelkti dėmesį į save, savo mintis, jausmus, emocijas, pojūčius, kylančius dabartiniu momentu ir leidžia objektyviau vertinti savo patirtį, padeda keisti požiūrį, nuostatas į save bei pasaulį (Morris, 2020). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu vyksta perspektyvų ir mąstymo įpročių keitimo procesas, keičiantis elgesį ir suvokimą, tai ir yra transformuojančio mokymosi rezultatas (Owen, 2020).

Kognityvinė psichologija. Emocinis intelektas susijęs su pažinimu, metapažinimu ir metaemocijomis. Pažinimas veikia emocijas, o emocijos savo ruožtu daro įtaką pažinimo procesams: dėmesiui, vertinimui, problemų sprendimui, suvokimui, atminčiai, mokymuisi ir sprendimų priėmimui (Eichbaum, 2014; Hong ir kt., 2015). Emocinio intelekto metapažintiniai gebėjimai apima gebėjimus suvokti savo emocinius gebėjimus ir juos įvertinti (Briñol ir kt., 2006; Kalia ir kt., 2020). Moksliniais tyrimais įrodyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos ugdo metapažintinį sąmoningumą, mažina įkyrias mintis, padeda atsiriboti nuo aktyvios mąstymo veiklos ir didina dėmesingumo gebėjimus, darbinę atmintį. Minėti kognityvinės veiklos pokyčiai didina tikimybę, kad žmogus naudos veiksmingesnes emocijų reguliavimo strategijas (Corcoran ir kt., 2015).

Rytų Budizmo filosofija. Dėmesingas įsisąmoninimas yra kilęs iš Rytų filosofinės tradicijos (budizmo), šiuolaikinėje visuomenėje jis buvo transformuotas ir pritaikytas prie naujų vakarietišku kultūrinių ir socialinių kontekstų (Wisadavet, 2003). Budizmo propaguojama etika ir praktikos siūlo būdus, kaip išsivaduoti nuo gyvenimo kančios. Tai galima padaryti suvokiant tikrąjį pasaulio prigimtį, išsivaduojant nuo savo paties mintimis ir emocijomis sukurtų, iškreiptų pasaulio projekcijų (Kalita, 2020). Remiantis budizmo filosofija, vienintelis būdas veikti valingai ir savimi pasitikinčiai yra savęs tobulinimas ir stiprinimas, todėl pagrindinis budizmu grindžiamos švietimo sistemos tikslas – ugdyti asmenybę. Šioje ugdymo filosofijoje ypač akcentuojama drausmė: žmogus turi mokėti kontroliuoti savo kūną, kalbą, emocijas. Grynas intelektas be dorybės ir drausmės yra nevertingas. Daug dėmesio skiriama asmens tobulėjimui, emocijų valdymui, gerai fizinei būklei (Piyarathana, 2017). Dėmesingas įsisąmoninimas Budizmo požiūriu – tai būdas ir praktika, kurios dėka žmogus gali susidoroti su neišvengiama kančia ir siekti efektyvumo bei sąmoningumo. Emocinio intelekto plėtojimas didina asmens efektyvumą svarbiose jam gyvenimo srityse, o gebėjimas valdyti savo emocijas lengvina gyvenime patiriamas kančias (Kashdan ir Ciarrochi, 2013). Praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą gerėja emocijų reguliavimo gebėjimai,

žmogus pradeda objektyviau reaguoti į vidinę ir išorinę patirtį, neprisiriša ir nesusitapatina su patiriamomis neigiamomis emocijomis ir jausmais. (Jones, 2018). Budizmo praktikos, kaip ir emocinis intelektas, didina asmens savimonę ir empatiją, daro įtaką tarpasmeninių santykių kokybei, gerina socialinius įgūdžius, todėl iš budizmo tradicijos kilę praktikos gali tapti efektyviu emocinio intelekto plėtojimo metodu (Guna-sekara, 2002).

Šiuolaikinės dėmesingo įsisąmoninimo mokyklos. Šiuolaikiniam požiūriui į dėmesingą įsisąmoninimą daugiausiai įtakos turėjo tuo pačiu metu vykdomi dviejų tyrėjų darbai: Jon Kabat - Zin ir Ellen Langer. Jon Kabat – Zinn (2003) yra šiuolaikinio dėmesingo įsisąmoninimo kontempliatyvioje tradicijoje sampratos pradininkas. Mokslininkas dėmesingą įsisąmoninimą apibūdino kaip valingą dėmesio nukreipimą į dabarties akimirką. Ellen Langer tyrė socialinio elgesio automatines reakcijas, o dėmesingą įsisąmoninimą traktavo kaip socialinį – kognityvinį metodą, mažinantį „beprotiškumą“ (angl. *mindlessness*) kasdieniniame gyvenime (Langer, Moldoveanu, 2002; Lee, 2019). Minėtos mokyklos paradigmoje dėmesingas įsisąmoninimas aprašomas kaip aktyvus stebėjimas, vidinis sąmoningumas ir dėmesingumas. (Langer ir Moldoveanu, 2000). Disertaciniame tyrime dėmesingas įsisąmoninimas analizuojamas iš abiejų pagrindinių dėmesingo įsisąmoninimo tradicijų požiūrio. Sudėtinis dėmesingo įsisąmoninimo konstruktas atsispindi tyrime naudojamame Penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų klausimyne (FFMQ), jo teoriniame modelyje dėmesingas įsisąmoninimas traktuojamas kaip daugialypis konstruktas susidedantis iš penkių sričių: stebėjimo, aprašymo, sąmoningo veikimo, vidinės patirties nesmerkimo, nereagavimo į vidinę patirtį. Minėti aspektai apima ir vidinį ir išorinį sąmoningumą ir yra susiję su kitais konstruktais, tokiais kaip atvirumas, emocijų reguliavimas, dėmesingumas, emocinis intelektas, perspektyvos matymas (Baer ir kt., 2008; Rodríguez-Ledo ir kt., 2018; Iani ir kt., 2019; Fuochi ir Voci, 2020). Pasirinktas klausimynas įvertina dispozicinį dėmesingą įsisąmoninimą. Dispozicinis dėmesingas įsisąmoninimas – tai asmenybės bruožas ar asmens savybė, ji yra patvaresnė ir ilgiau išliekanti, negu dėmesingo įsisąmoninimo būseną. Dėmesingo įsisąmoninimo bruožas yra būdingas visiems žmonėms, tačiau skirtingu laipsniu, nepaisant to, ar asmuo valingai praktikuoja dėmesingą įsisąmoninimą, ar ne. Kai kurie žmonės iš prigimties yra linkę būti dėmesingesni kasdieniniame gyvenime, kiti linkę būti neatidūs ir išsiblaškę, o kiti pasižymi vidutinėmis dėmesingo įsisąmoninimo savybėmis (Baer, 2011).

Kontempliatyvus ugdymas. Sąvoka kontempliacija lotynų kalboje reiškia žiūrėti giliai arba įdėmus žvilgsnis, ji apibūdinama kaip gebėjimas sukurti dėmesingumo erdvę, kurioje tilptų gyvenimo pilnatvė, apimanti vidinius ir išorinius išgyvenimus (Zajonc, 2016). Dėmesingas įsisąmoninimas disertaciniame darbe analizuojamas kaip tam tikras kontempliatyvus metodas, tam tikras proto treniravimo įrankis bei psichologinės transformacijos metodas (Dahl ir Davidson, 2019). Sąvoka „kontempliacija“ yra kilusi iš graikų – romėnų filosofijos tradicijos, ji buvo suvokiama kaip žmogaus būties formavimas per ugdymąsi ir mokymąsi (Zajonc, 2016) ir turi religinių praktikų (budizmo, krikščionybės, konfucianizmo) konotacijų (Barbezat ir Bush, 2014; Owen-Smith, 2017). Kontempliatyvus ugdymas apjungia senąsias praktikas su psichologijos,

neurologijos, neuroplastiškumo ir filosofijos mokslais. Kontempliatyvios praktikos yra labai svarbios ugdant charakterį ir yra efektyvus socialinių ir emocinių gebėjimų plėtojimo metodas, jų dėka gautos žinios ir žinojimas gilina sąmoningumą, skatina socialinį bei emocinį tobulėjimą (Hart, 2008). Kontempliatyvus ugdymas yra naujas požiūris į transformuojantį ugdymą ir mokymąsi (Hart, 2016), kurio pagrindinis tikslas yra maksimaliai panaudoti žmogišką potencialą ir kaip mokymosi metodą panaudoti sąmoningumą. Sąmoningumo panaudojimo mokymosi procese principai dera su švietimo teoretikų požiūriu (Piaget, Montessori ir Dewey), jie taip pat akcentavo sąmonės būsenų integraciją į mokymosi procesą (Flake, 1986). Dėmesingas įsisauginimas padeda besimokantiems refleksijos pagalba atskleisti savo sąmonės patirtį, kurioje slypi gilesnės, kasdienybę peržengiančios žinios. Mokymasis išklausti į savo kūno pojūčius, jutimus padeda atskleisti įvairesnes žinias, negu remiantis vien loginiais samprotavimais (Yorks ir Sharoff, 2001). Dėmesingo įsisauginimo praktikų galimybių analizė suteikia vertingų žinių apie proto lavinimo naudą ir padeda geriau suprasti emocinį intelektą bei jo plėtojimo galimybes.

Emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisauginimo praktikavimu galimybių analizė grindžiama **postpozityvimo metodologine nuostata** ir kiekybine tyrimo strategija. Postpozityvizmas šiuolaikiniuose socialiniuose tyrimuose plačiai naudojama metodologinė nuostata yra „švelnesnė pozityvizmo forma“ (Harper ir kt., 2011). Postpozityvistinė tradicija kilo nuo išvardintų XIX a. rašytojų darbų: Comte, Mill, Durkheimas, ir Lockas, prie šios tradicijos vystymo prisidėjo ir šiuolaikiniai mąstytojai Phillipas ir Burbulesas (cit. pgl. Creswell, 2014).

Disertaciniame darbe pozityvizmas traktuojamas kaip „patobulintas pozityvizmas“ ir nėra pozityvizmo priešingybė. Šios krypties postpozityvizme atsispindi tik tam tikros pastangos patobulinti pozityvizmą, neatmetant jo idėjų ir mokslinio metodų postulatų (Rupšienė, 2016). Postpozityvistinė paradigma konceptualizuojama kaip turinti objektyvistinę epistemologiją ir kritinę realistinę ontologiją. Šiai metodologinei nuostatai būdingi tokie patys metodai kaip ir pozityvizme, tačiau jie pasirenkami įvairesni (apklausos, kokybiniai tyrimai ir t.t.), atskleidžiantys tikslesnę stebimos tikrovės vaizdą. Ontologinė postpozityvizmo prielaida teigia, kad tikrovė yra objektyvi, deterministinė ir nuo mūsų nepriklausanti, ją galima pažinti ir tyrinėti moksliniais metodais (Creswell, 2007). Tačiau tikrovę galima pažinti tik tam tikru lygiu dėl tyrėjo ir jo sukurtų metodų žmogiško netobulumo, todėl postpozityvizmas dar vadinam kritiniu realizmu. Apie objektyvią tikrovę galima tik kurti prielaidas, prielaidos gali būti patvirtintos, tačiau išvados gali būti modifikuojamos, atsižvelgiant į naujus tyrimus ir įrodymus (Panhwar ir kt., 2017). Remiantis kritine realistine ontologija, postpozityvizmo atstovai pripažįsta, kad žinios gali būti netikslios, nes jų įgijimą ir interpretavimą gali veikti kontekstas, tačiau, objektyviai tyrinėjant tikrovę, galima priartėti prie tiesos (Groff, 2004; Levers, 2013). Epistemologine prasme, žinios vis dar randamos empiriškai patikrinus teorijas ir hipotezes. Postpozityvizmo metodologinės prieigos atstovai pripažįsta, kad objektyvios tikrovės tyrimas priklauso ir nuo tyrėjo tiriančio šią tikrovę, kadangi jis taip pat pasirenka požiūrį į ją (Campbell, 1988). Disertaciniame darbe pasirinkta postpozityvistinė metodologinė nuostata leidžia kiek galima objektyviau

įvertinti ir analizuoti socialinę realybę, atspindinčią dėmesingo išsąmoninimo prakti-
kavimo įtaką emociniam intelektui.

Tyrimo metodai: kritinė mokslinės literatūros, kitų susijusių, reikšmingų tyrimui
šaltinių analizė, sintezė, interpretavimas ir vertinimas, kiekybinės apklausos ir statis-
tinė duomenų analizė.

Darbo mokslinis naujumas ir teorinis reikšmingumas. Pirmą kartą Lietuvoje
atlikta nuodugni emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo sąsajų analizė bei
įvertinta dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo įtaka emocinio intelekto plėtojimui.
Atlikta emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo konstruktyvų analizė, turinio
komponentų aspektu, papildanti iki šiol Lietuvoje atliktas emocinio intelekto ir dėme-
singo išsąmoninimo studijas. Sukurtas dėmesingo išsąmoninimo kaip emocinio in-
telekto plėtojimo metodo ir veiksnio hipotetinis modelis, kuris patikrintas empiriškai.

Praktinis darbo reikšmingumas. Atliktas empirinis tyrimas, jo metu atskleistos
emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą galimybės bei
prielaidos, šių dviejų konstruktyvų sąsajos, nustatyta dėmesingo išsąmoninimo prakti-
kavimo įtaka emocinio intelekto plėtojimui. Šis disertacinis tyrimas vienas pirmųjų
tokios apimties ir gylio tyrimų Lietuvoje, padėjęs nustatyti svarbius emocinio intelekto
plėtojimo veiksnius, susijusius su dėmesingo išsąmoninimo praktikavimu, skatinan-
čius pozityvius asmenybės pokyčius, įgalinančius asmenį prisitaikyti prie greitai kin-
tančio ir sudėtingo šiuolaikinio pasaulio. Kita darbo vertės dimensija – išanalizuotos
galimybės pritaikyti dėmesingo išsąmoninimo technikas bei metodus, siekiant visapu-
siško asmenybės tobulėjimo mokymosi visą gyvenimą kontekste, minėtas technikas ir
metodus integruojant į formaliojo ir neformaliojo švietimo sistemą. Sukurtasis dėme-
singo išsąmoninimo kaip emocinio intelekto plėtojimo metodo ir veiksnio hipotetinis
modelis ir patikrintas empiriškai.

Disertacijos struktūra ir apimtis. Disertaciją sudaro keturios dalys. Teorinėje
disertacijos dalyje analizuojama emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo są-
vokos, aptariamoms emocinio intelekto plėtojimo motyvaciniams veiksniams šiuolaikinėje
visuomenėje, emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą
prielaidos ir mechanizmai, grindžiami emocinio ir dėmesingo išsąmoninimo sąsa-
jomis ir neurobiologiniais mechanizmais. Mokslinio tyrimo metodologijos dalyje pa-
grindžiamas kiekybinio tyrimo strategijos pasirinkimas ir tinkamumas tyrimo tiks-
lams pasiekti. Aprašomi tyrimo etapai, pagrindžiami taikomi metodai, supažindinama
su empirinio tyrimo imtimi, tyrimo eiga, rezultatų apdorojimo metodais. Aptariami
etikos ir tyrimo ribotumai. Empirinėje disertacijos tyrimo dalyje pagrindžiamas tyri-
me naudotų instrumentų validumas ir patikimumas bei pristatomi tyrimo rezultatai.
Darbo pabaigoje pateikiama diskusija, išvados ir rekomendacijos. Disertacinį darbą
sudaro įvadas, literatūros analizė, tyrimo metodologijos skyrius, tyrimo rezultatų apa-
tarimo skyrius, diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Diser-
taciniame darbe pateikta 38 lentelių bei 40 paveikslių. Disertaciniam darbui panaudoti
839 šaltiniai.

TYRIMO REZULTATŲ APROBAVIMAS

Moksliniai straipsniai disertacijos tema:

1. Naudužienė, Gitana, & Zuzevičiūtė, Vaiva. (2021). Emocinio intelekto ir psichologinės gerovės ryšys: ugdymo galimybės. *Šiuolaikinės visuomenės ugdymo veiksniai: mokslo žurnalas*, 06, 217–235. <https://doi.org/10.47459/svuv.2021.6.10>
2. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2020). Emotional intelligence and online studies: students' perspective. *ALTA'20: Advance Learning Technologies and Applications: Short Learning Programmes: Annual International Conference for Education: Conference Proceedings, 2nd of December, 2020 = Pažangios Mokyimosi Technologijos Ir Aplikacijos: Trumpos Mokyimosi Programos: Tarptautinė Konferencija Skirta švietimui: Konferencijos Pranešimų Medžiaga, 2020 M. Gruodžio 2 d.* 33–43.
3. Naudužienė Gitana (2020). Emotional intelligence of students in higher education, student's academic achievements and satisfaction with studies. *W tyglu zmian Edukacja akademicka w Polsce i na świecie: Pedagogika Szkoły Wyższej: Uniwersytety na rubieżach - Konteksty semantyczne, historyczne, naukowe i edukacyjne.* Nr. 1, 101-109.
4. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2021). *Emotional intelligence in the era of Covid: Lessons to consider.* 36–40.
5. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2017). *Emotional intelligence and creativity in education as a precondition for economic development.* 96–98.
6. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2021). *Emotional intelligence in the era of Covid: Lessons to consider.* 36–40.

1. EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS: TYRIMO TEORINIAI PAGRINDAI

Siekiant pagrįsti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą prielaidas ir teorinius veiksnius, atlikta mokslinės literatūros analizė, išanalizuoti emocinio intelekto plėtojimo ir dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo teoriniai pagrindai. Šioje disertacijos dalyje pateikiama emocinio intelekto samprata, pristatomos emocinio intelekto teorijos, emocinio intelekto plėtojimo teorinės prielaidos, šiuolaikinės visuomenės diktuojami motyvaciniai faktoriai. Išanalizuota dėmesingo įsisąmoninimo samprata, šio konstrukto sąsajos su budizmo filosofija, neurofiziologiniai dėmesingo įsisąmoninimo pagrindai, psichologiniai mechanizmai, sąsajos su emociniu intelektu bei dėmesingo įsisąmoninimo, kaip kontempliatyvaus transformuojančio mokymosi metodo, galimybės plėtoti emocinį intelektą.

1.1. Emocinio intelekto apibrėžtis

Šiame skyriuje analizuojama emocinio intelekto samprata, sąvokos istorinė genezė, atsiradimo prielaidos bei emocinio intelekto mokslinių tyrimų istorinė raida. Aptariamos pagrindinės šiuo metu egzistuojančios emocinio intelekto teorijos ir modeliai, jų panašumai bei skirtumai, pagrindžiamas emocinio intelekto teorijos tyrimui pasirinkimas. Iš socialinės, visuomeninės, švietimo politikos ir asmeninės perspektyvos analizuojamas emocinio intelekto plėtojimo poreikis, apžvelgiami moksliniai tyrimai, analizuojantys emocinio intelekto plėtojimo metodus ir jų efektyvumą.

1.1.1. Emocinio intelekto samprata

Emocinis intelektas yra daugialypis ir sudėtingas konstruktas, todėl yra sunku surasti vieną konkretų, viską apbrėpiantį apibrėžimą. Mokslinėje literatūroje galima rasti įvairių emocinio intelekto apibrėžčių, šiame darbe pateikiamos labiausiai atspindinčios emocinio intelekto esmę. Emocinis intelektas yra asmeninių ir socialinių kompetencijų rinkinys. Emocinės kompetencijos dažnai vadinamos „minkštaisiais įgūdžiais“ (Cotler ir kt., 2017), kurie apibūdinami kaip gebėjimų ir įgūdžių, padedančių žmonėms gyventi tvaresnį, efektyvesnį ir sėkmingesnį gyvenimą, rinkinys (Taromi, 2017). Emocinis intelektas apibrėžiamas kaip gebėjimas stebėti savo ir kitų žmonių emocijas, atpažinti skirtingas emocijas, jas teisingai įvardinti, naudotis emocine informacija bei minėtus gebėjimus panaudoti mąstymo procesuose, reguliuojant savo elgesį (Corsini, 2016). Emocinis intelektas taip pat apibūdinamas kaip tam tikras sumanumo tipas bei gebėjimas veikti, bet kokiomis sąlygomis, gebėjimas užmezgti pilnaverčius santykius su kitais, drąsa priimti sprendimus ir kurti ateities vizijas (Taromi, 2017).

1.1.1.1. Emocinio intelekto sampratos istorinė genezė

Nors emocinio intelekto sąvoka yra palyginti naujas terminas, tačiau jo ištakų galima rasti Vedų religiniuose tekstuose rašytuose prieš 5000 metų. Bhagavad-Gita religiniuose tekstuose emociškai stabilaus asmens *Sthithapragnya* aprašymas labai panašus į Mayer ir Solovey (2004) pateiktą emocinio intelekto apibūdinimą: „gebantis kontroliuoti ir valdyti savo emocijas“ (Gayathri, 2013). Emociniam ugdymui dėmesio buvo skiriama ir antikos laikais. Aristotelis dorybe laikė vidurį tarp emocijų pertekliaus ir jų trūkumo (cit. pgl. Sfetcu, 2020). Platonas intelektą apibrėžė kaip „mokymosi melodiją“ ir išskyrė tris proto ir sielos komponentus: intelektas, jausmai ir valia (cit. pgl. Sternberg, 2019). Stoikų filosofijoje galima rasti samprotavimų, kurie siejasi su šiuolaikine emocinio intelekto samprata. Stoikai dorybe laikė beaistriškumą (sen. gr. *apatheia*), proto būseną, netrikdomą jokios aistros, šia savybe buvo charakterizuojama filosofinė išmintis. *Apatheia* būseną yra žmogaus racionalus atsakas į išorinę nekontroliuojamą ir neįveikiamą jokiais žmogaus veiksmais tikrovę, jai įtaką žmogus gali daryti tik teisingais sprendimais ir valingais veiksmais, vedančiais į pasitenkinimą, laimę (sen. gr. *eudaimonia*) ir beaistriškumą (sen. gr. *eupatheia*) (Brennan, 2005; Machek, 2015). Stoicizmo filosofija – tai tam tikras gyvenimo būdas, jo laikantis propaguojamos keturios dorybės: išmintis, drąsa ir santūrumas (Sellars, 2010; Lampe, 2016). Remdamasis šiomis dorybėmis, žmogus turėtų turėti saiką visuose dalykuose, įskaitant ir emocijas, o jos turėtų būti valdomos proto (sen. gr. *sophrosyne*) (Sandbach, 2021). Stoikai teigė, kad negatyvios emocijos yra klaidingų sprendimų rezultatas ir ši problema gali būti išspręsta mokantis reakcijų ir emocijas valdymo (Sellars, 2010). Reagavimo valdymo metodo, apie kurį kalbėjo stoikai, aprašymas labai panašus į dėmesingą įsisąmoninimą, įgalinantį žmogų sąmoningai pasirinkti požiūrio tašką ir santykį su pasauliu bei leidžiantį suvokti, ką jis gali ir ko negali kontroliuoti. Stoikų nuomone, visi asmenys turi būti įvaldę pratimus ir praktikas įgalinančias kontroliuoti mintis (Vázquez, 2020). Goleman (2005), kurdamas emocinio intelekto teoriją, atsižvelgė į tam tikras šios filosofijos idėjas. Panašias idėjas išsakė romėnų filosofas Seneka, jo nuomone, mūsų laimės pagrindas ir dorybės yra sielos tvirtumas ir ramybė (Seneca, 2007). Epikūras teigė, kad dvasios ramybė yra laisvė nuo rūpesčių ir nerimo, šią būseną jis pavadino *ataraksija* (sen. gr. *ataraxia*) gebėjimu išlaikyti ramybę tiek ramiu, tiek sudėtingu metu, jo teigimu, tai viena iš sąlygų pasiekti eudemoniją (sen. gr. *eudaimonia*) – pagrindinį žmogaus gyvenimo tikslą ir gėrį (cit. pgl. Delle Fave ir kt., 2011). Senovės filosofų mintys atsispindi šiuolaikiniėje emocinio intelekto sampratoje: savikontrolė, gebėjimas valdyti impulsus ir emocijas yra emocinio intelekto pagrindas (Goelman, 1995).

Kantas teigė, kad mes esame atsakingi už savo psichinių būsenų išraišką (tuo pačiu emocijas), bet ne už tai, kad jaučiame vienas ar kitas emocijas, todėl jas reikia mokytis valdyti. Su proto, sąmonės pagalba žmogus gali pakilti virš realiosios tikrovės bei išmokti ją valdyti, susiedamas materialųjį ir dvasinį pasaulį, pažinimą su emocijomis bei dvasingumu ir įvairiomis psichologinėmis veiklomis, tame tarpe ir refleksija, suvokimu, savimone ir t.t. (cit. pgl. Šernas, 2002). Šios mintys siejasi su Vydūno (1993) apmąstymais apie jausmų ir minčių darną, jo nuomone, mokėjimas valdyti emocijas,

potraukius ir jausmus (ypač neigiamus) yra fizinės ir dvasinės sveikatos prielaida (Vydušas, 1992).

Ilgą laiką emocijos buvo traktuojamos kaip menkesnės už protą ir keliančios nerimą, buvo teigiama, kad jas reikia kontroliuoti pasitelkiant tam tikras socialines normas, etiketą, religinį diskursą (Khorana ir kt., 2019). Kognityviniai, racionalūs ir intelektualiniai aspektai buvo privilegijuoti, o emocijos buvo atmetamos, sumenkinamos ir išstumtos iš visuomenės gyvenimo (Harriss, 2005). Ilgą laiką vyravo nuomonė, kad emocijos yra tai, kas trukdo mums priimti gerus sprendimus ir susikaupti. Aristotelio nuomone, emocijos klaidina žmogų, Dekartas emocijas priskyrė aistroms, jos žmogaus priimamus sprendimus daro miglotais ir painiais, Spinoza manė, kad dėl emocijų žmonės neteisingai supranta pasaulį ir dėl to juo nusivilia (cit pgl. Hatzimoysis, 2003). Dėl šios priežasties daugiausia pastangų buvo dedama žmogaus protinių gebėjimų ir kognityvinio intelekto tyrimams bei šių gebėjimų lavinimui. Analizuojant intelekto tyrimų rezultatus, pamažu pradėta išskirti įvairias intelekto rūšis, susijusias su emocijine žmogaus sfera, minėtų tyrimų dėka pradėta pripažinti emocijų reikšmė žmogaus kasdieninėje ir pažintinėje veikloje (Saini, 2016).

Kaip jau buvo minėta, emocinio intelekto sąvoka sudaryta iš dviejų dalių: „emocinis“ sąvokos dalis reprezentuoja santykinę ir refleksyviąją konstrukto dalį, o „intelektas“ – pažintinę, išmatuojamą, įvertinamą, genetiškai nulemtą ir susijusią su smegenų struktūromis dalį (Harriss, 2005). Apžvelgsime šias dalis atskirai.

Emocijos. Bendras emocijų apibrėžimas atspindi tai, ką žmonės jaučia ir kaip ta jauslinė patirtis pasireiškia išorinėje žmogaus veikloje ir reakcijose (Scheer, 2012). Emocijos dažnai apibrėžiamos kaip sudėtingas jausmas, sukeltantis fizinius, fiziologinius ir psichologinius pokyčius, darančius, įtaką mąstymui ir elgesiui (Farb ir kt., 2013). Emocijos daro įtaką beveik visoms žmogaus gyvenimo sritims, dažniausiai jos kyla, kai žmogus reaguoja į jam svarbius įvykius, susijusius su jo išlikimu arba gina savo gerovę (Farb ir kt., 2013). Emocijos yra viena iš keturių pagrindinių protinių operacijų, joms dar prisiskiriama motyvacija, pažinimas ir sąmonė, (Bain, 1894; Izard, 2009; Tyng ir kt., 2017). Emocijos išraišką sudaro du aspektai: vidinis, tai, ką mes patiriame ir jaučiame ir išorinis – kūno reakcijos. Emocinis atsakas apima jausmus, mintis, nervų sistemos aktyvumą, fiziologinius ir elgesio pokyčius (Farb ir kt., 2013).

Emocijos gali būti apibūdinamos kaip fizinis susijaudinimas (James, 1884), kiti autoriai emocijas aprašo kaip kūno pojūčius (emocija), suvokimą ir interpretavimą (jausmas) (Damasio, 2003). Emocijos, bihevioristiniu požiūriu, tam tikri veiksmų ar elgesio būdai, žmogaus pasirengimas veikti vienu ar kitu būdu, reaguojant į aplinkos situaciją ar objektą (Dewey, 1971). Kognityvinėje psichologijoje kūno reakcijos nėra emocijų pagrindas, emocijos, šios teorijos požiūriu, yra psichinis įvykis, susijęs su vertinimais ir sprendimais, kūno jutimai yra antriniai, todėl analizuojant emocijas jie nenagrinėjami (Scheer, 2012). Pažinimo procesai yra laikomi labai svarbiais emocijų šaltiniais ir pripažįstama, kad emocijos daro didelę įtaką žmogaus motyvacinei sistemai, pažinimui, mąstymui ir kūrybiškumui (Izard, 1993; De Houwer ir Hermans, 2010). Emocijos yra informacijos perdavimo priemonė naudojama bendraujant su kitai žmonėmis, todėl jų išraišką reglamentuoja bendrai priimtos visuomenėje taisyklės

(Markus, 1994; Melion ir Ramakers, 2016;). Emocijų prasmė visada išryškėja bei konstruojama socialinėje sąveikoje (Skoggard ir Waterston, 2015).

Intelektas yra seniai vartojamas terminas, juo graikų filosofai apibrėždavo žmogaus veiklos kognityvinius aspektus, tokius kaip atmintis, problemų sprendimas. Dekartas intelektu vadino gebėjimą atskirti tiesą nuo melo (cit. pgl. Punia ir kt., 2015). Intelkto tyrimai visais laikais susilaukė didelio tyrėjų dėmesio, kurie bandė aprašyti intelekto struktūrą ir prigimtį. Toliau teorinėje dalyje yra apžvelgiamos intelekto teorijos, susijusios su emocinio intelekto sąvokos atsiradimu. Intelkto tyrimai, apjungiantys emocijas ir intelektą į bendrą konstruklą (emocinį intelektą), vyko keliais etapais.

Gryno intelekto tyrimai. Šiuo laikotarpiu buvo kuriamos įvairios intelekto teorijos bei atsirado socialinio intelekto sąvoka. 1877 m. amerikiečių filosofas Day (1877) išskėlė mintį, kad egzistuoja kognityvinis ryšys tarp emocijų ir žmogaus pastangų. 1880 m. škotų filosofas Aleksandras Bain (1880) išsakė mintį, kad emocijos yra susiję kognityviniais ryšiais su žmogaus savijauta, įsitikinimais, morale bei gebėjimu kontroliuoti savo mąstymą ir jausmus (Faltas, 2016). Thorndaikas (1920) išskyrė socialinį intelektą ir apibrėžė jį kaip asmenų gebėjimą suprasti kitus asmenis, užmegzti su jais efektyvius santykius bei protingai bendrauti vienas su kitu (Thorndike, 1920). Weschler (1943) darbai reikšmingai prisidėjo prie emocinio intelekto sąvokos atsiradimo. Mokslininkas teigė, kad asmenybės bruožai ir kiti su protiniais gebėjimais nesusiję komponentai, daro įtaką bendram intelektui. Jo išskirti intelektiniai emociniai gebėjimai yra panašūs į emocinio intelekto sąvokos apibrėžimą ir padeda žmogui pasiekti sėkmę kasdieninėje veikloje (Wechsler, 1943).

Moksliniai tyrimai, padarę pradžią emocinio intelekto atsiradimui. Devintame praejusio amžiaus dešimtmetyje mokslininkai toliau vystė idėjas apie daugialypį intelektą. Gardneris (1983) aprašė tarpasmeninį ir asmeninį intelektą, jo nuomone, asmeninis intelektas yra gebėjimas nustatyti, suprasti ir valdyti savo tikslus, emocijas ir ketinimus, o tarpasmeninis intelektas yra gebėjimas efektyviai dirbti su kitais, suprasti juos, atpažinti jų elgesio motyvus, nuspėti temperamentą, nuotaikas, tikslus bei ketinimus. Gardnerio išskirti intelekto tipai ir tapo emocinio intelekto pagrindu (Gardner, 2011). Sternberg (1985) teigė, kad intelektas yra gebėjimas spręsti problemas ir prisitaikyti prie naujų situacijų, sėkmingai panaudoti intelektinius gebėjimus praktiškai. Mokslininkas teigė, kad praktinis intelektas ir su intelektu nesusiję faktoriai gali tiksliau numatyti asmens sėkmę, negu tradiciniai kognityvinio intelekto modeliai (Sternberg, 2005).

Emocinio intelekto sąvokos atsiradimas ir tolimesni moksliniai tyrimai. Terminas „emocinis intelektas“ pradėtas vartoti nuo dvidešimtojo amžiaus vidurio. Emocinio intelekto sąvoką išpopuliarino Goleman (1995) savo knygoje „Emocinis intelektas“ (Cobb ir Mayer, 2000), tačiau apie emocinį intelektą akademinėje bendruomenėje buvo kalbama ir anksčiau. Mokslinėje literatūroje nurodoma, kad pirmą kartą ši sąvoka buvo paminėta 1960 m. Tuo metu emocinis intelekto terminas buvo siejamas su psichoterapiniu gydymu ir su socialiniu bei emociniu tobulėjimu apskritai (Mayer ir kt., 2008). 1985 m. Wayne Payne panaudojo emocinio intelekto terminą daktaro disertacijoje (Payne, 1985). Prie tolimesnių emocinio intelekto tyrimų svariai prisidėjo

Salovey ir Mayer (1990), jų publikuotas straipsnis „Emocinis intelektas“ paskatino gausius emocinio intelekto mokslinius tyrimus (Salovey ir Mayer, 1990). Emocinį intelektą mokslininkai apibūdino kaip gebėjimą stebėti savo ir kitų emocijas ir jausmus, juos skirti bei gautą informaciją panaudoti mąstymo procesuose ir savo veikloje (Salovey ir Mayer, 1990).

Nepaisant gausių mokslinių tyrimų, emocinio intelekto konstruktas išlieka viena iš labiausiai prieštaringų sąvokų. Įvairių autorių pateikiami emocinio intelekto apibrėžimai sutampa, tačiau egzistuoja ir nemaži požiūrių skirtumai (Mattingly ir Kraiger, 2019). Kol kas nėra bendro mokslininkų sutarimo dėl emocinio intelekto apibrėžimo ir sudedamųjų jo komponentų. Vieni mokslininkai emocinį intelektą apibrėžia kaip sugebėjimą samprotauti apie emocijas, kiti emocinį intelektą traktuoja kaip asmenybės bruožų rinkinį: motyvacija, lankstumas, laimingumo bruožas, savigarba ir t.t. (Mayer ir kt., 2008). Mayer ir Salovey (1995) nuomone, emocinis intelektas yra emocijų, intelekto ir asmenybės derinys. Šiame darbe emocinį intelektą apibrėšime kaip asmens gebėjimus, galias ir įgūdžius identifikuoti, įvertinti ir valdyti savo ir kitų emocijas, pačio asmens suvokimą apie šiuos gebėjimus bei šį suvokimą panaudoti apdorojant emocinę informaciją, valdant savo elgesį ir bendraujant su kitais.

Emocinio intelekto sąvoka atsirado palyginti neseniai, tačiau panašių konceptų galima rasti senovės Vėdų bei Antikos filosofų tekstuose: Bhagavad-Gitos, Aristotelio, Platono, Stoičių filosofijoje. Emocijų valdymas buvo laikomas dorybe ir žmogaus stiprybe. Ilgą laiką emocijos buvo traktuojamos kaip trukdančios mąstymui ir protui, todėl jas buvo stengiamasi slopinti ir išstumti. Emocinis intelektas savyje apjungė anksčiau laikytus priešingus poliūs – emocijas ir protą (intelektą). Jau pirmieji intelekto tyrinėtojai išreiškė mintį, kad žmogaus mąstymo procesuose dalyvauja ir emocijos, darančios įtaką mąstymui per žmogaus emocinę būklę, vertybes, nuostatas. Vystantis intelekto tyrimams, buvo išskirti įvairūs intelekto komponentai, susiję su emocinio intelekto aspektais: Thorndaikas (1920) išskyrė socialinį intelektą, Weschler (1943) intelekto struktūroje išskyrė emocinius gebėjimus, Gardneris (1983) aprašė tarpasmeninį ir asmeninį intelektą. Terminas „emocinis intelektas“ pradėtas vartoti nuo dvidešimto amžiaus vidurio, jį išpopuliarino Golemanas (1995) parašęs knygą „Emocinis intelektas“. Salovey ir Mayer (1990) darbai paskatino gausius tolimesnius mokslinius tyrimus. Nors emocinis intelektas yra plačiai tyrinėjamas, tačiau kol kas nėra vieningo konstrukto apibrėžimo ir egzistuoja keletas pagrindinių emocinio intelekto teorijų ir modelių.

Tolimesnėje teorinėje apžvalgoje apžvelgiami emocinio intelekto teoriniai modeliai, juos pagrindžiančios teorijos.

1.1.1.2. Emocinio intelekto samprata psichologijoje: pagrindinės emocinio intelekto teorijos

Emocinio intelekto teorijos – tai apibendrinantys teiginiai, paaiškinantys emocinio intelekto fenomeną. Šiuo metu mokslinėje literatūroje egzistuoja keturios pagrindinės emocinės teorijos:

1. Gebėjimais grindžiamas emocinio intelekto teorija (Mayer ir Salovey, 1990);

2. Emocinio – socialinio intelekto teorija (Bar-On, 1997);
3. Emocinio intelekto kaip emocinės kompetencijos teorija (Golemanas ir Boytzis, 2017);
4. Emocinio intelekto bruožų teorija (Petrides ir Furnham, 2001).

Kiekviena iš šių paminėtų teorijų siūlo atitinkantį teorinį modelį, pagrindžiantį kaip veikia emocinis intelektas. Kiekvieno modelio pagrindu yra sukurti emocinio intelekto matavimo instrumentai. Emocinio intelekto modelius galima suskirstyti į dvi kryptis: specifinių gebėjimų modeliai (Salovey ir Mayer, 1990) ir mišrūs modeliai ir Bar - On (1997). Specifinių gebėjimo modelio šalininkai teigia, kad emocinis intelektas vystosi nuolat, gali būti matuojamas elgesį matuojančiais testais ir koreliuoja su IQ įvertinimais, kadangi emocinis intelektas yra specifinis kognityvinis gebėjimas (Peter Salovey ir Mayer, 1997).

Nors emocinio intelekto modeliai, teorijos ir matavimo instrumentai turi nemažai skirtumų, tačiau modeliai vienas kitą papildo. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad emocinis intelektas didėja su amžiumi, nepaisant to, kokiais emocinio intelekto matavimo instrumentais jis matuojamas (Van Rooy ir Viswesvaran, 2004). Cherniss (2010) apibendrina visų emocinio intelekto teorijų ir modelių prielaidas:

- 1) Emocijos yra labai svarbios kasdieniniame gyvenime;
- 2) Žmonės vieni nuo kitų skiriasi gebėjimu apdoroti, suvokti ir valdyti emocijas;
- 3) Aukščiau minėti skirtumai daro įtaką asmens mąstymui, adaptacijai ir elgesiui (Cherniss, 2010).

Reikia pažymėti, kad visuose emocinio intelekto teorijose yra akcentuojami žemiau išvardinti asmeniniai ir tarpasmeniniai aspektai:

- 1) Emocijų suvokimas, emocijų reguliavimas, emocijų supratimas, emocinės informacijos panaudojimas, empatija (Cherniss, 2010; Petrides, 2016a; Petrides ir Furnham, 2000b; Petrides ir Furnham, 2000a; Stein ir kt., 2009; Rude ir Marquardt, 2003).
- 2) Daugelio mokslinių tyrimų duomenimis, aukštesnio emocinio intelekto asmenys yra kompetentingesni socialiniame gyvenime, sugeba užmegzti ir palaikyti kokybiškesnius tarpasmeninius santykius (Brackett ir kt., 2011; Peter Salovey ir Grewal, 2016; Higgs, 2002; Sanchez-Ruiz ir kt., 2021).

Šiuo metu nėra vieningos teorijos paaiškinančios emocinio intelekto fenomeną, išskiriamos keturios pagrindinės emocinio intelekto teorijos: gebėjimais grindžiamas emocinio intelekto modelis (Mayer ir Salovey, 1990), socialinio intelekto teorija (Bar-On, 1997), emocinis intelekto kaip emocinės kompetencijos teorija (Golemanas ir Boytzis, 2017), emocinio intelekto bruožų teorija (Petrides ir Furnham, 2001). Emocinio intelekto modeliai skirstomi specifinių gebėjimų modelius ir mišrius modelius. Nors teorijos bei modeliai ir aprašo skirtingus emocinio intelekto aspektus, tačiau vienas kitą papildo ir turi bendrų aspektų. Visose emocinio intelekto teorijose akcentuojama emocijų svarba kasdieniniame gyvenime bei įtaka žmogaus elgesiui ir mąstymui. Išskiriami pagrindiniai emocinio intelekto aspektai: emocijų reguliavimas, emocijų supratimas, efektyvus

*emocinės informacijos panaudojimas, empatija, tarpasmeninių santykių kokybė.
Toliau pateikiamos pagrindinės emocinio intelekto teorijos ir modeliai.*

1.1.1.2.1. Salovey ir Mayers emocinio intelekto gebėjimų modelis

Mayer ir Solovey (1990) pateikė tokį pirminį emocinį intelektą apibrėžimą: emocinis intelektas – tai gebėjimas stebėti savo ir kitų emocijas, skirti emocijas viena kitos ir naudotis šia informacija mąstant ir veikiant, vertinant save ir kitus, išreiškiant save bei kontroliuojant savo ir kitų emocijas. Apibrėžimą autoriai patobulino, įtraukdami mąstymą apie jausmus ir emocinį intelektą apibūdino kaip gebėjimą suvokti emocijas, naudoti emocijas mąstymo procese, gerinant emocijų suvokimą, pasitelkti žinias apie emocijas reguliuojant savo elgesį ir emocijas. Išvardinti kognityviniai gebėjimai skatina asmens emocinį ir intelektualinį tobulėjimą (Mayer ir kt., 2004).

Pagrindiniai pradinės teorijos postulatai teigia, kad žmonės turi skirtingus problemas, susijusių su emocijomis, sprendimų gebėjimus: „žmonės sprendžia savo gyvenimo užduotis naudodamiesi emocinio intelekto gebėjimais ir emocinis intelektas daro įtaką tam, ar jie problemas spręš adaptyviau“ (Salovey ir Mayer, 1990, p. 200). Teorijos autoriai apjungė emocijas ir intelektą į bendrą konstruklą (Mayer ir Salovey, 1993). Remiantis modeliu, emocijos ir protas dirba ir veikia kartu, emocijos tarnauja bei gerina pažintinius gebėjimus bei padeda asmeniui siekti svarbių veiklos rezultatų, samprotauti ir spręsti problemas. (Harriss, 2005).

Emocinis intelektas yra tam tikra asmens veikla socialinėje ar profesinėje srityje: asmuo stebi ir reguliuoja emocijas, protinių kompetencijų dėka suvokia jas, o informaciją naudoja mąstymui palengvinti, tuo pačiu išmoksta valdyti ir suprasti emocijas (Mayer ir kt., 2012). Emocinis intelektas yra platesnio intelekto dalis, jo dėka apdorojama karšta (angl. *hot*) informacija. Karštas intelektas susijęs su gebėjimu apdoroti emociškai įkrautą ir asmeniškai reikšmingą informaciją (Schneider ir kt. 2016).

Mayer ir Solovey (1997) sukūrė Keturių šakų emocinio intelekto modelį (1 lentelė), jame išskyrė keturias įgūdžių ir gebėjimų sritis, svarbias atpažįstant emocinę informaciją ir ją apdorojant (Caruso ir kt., 2021).

Šio modelio kūrėjai mano, kad emocinio intelekto gebėjimai ir įgūdžiai vystosi vaikystėje iki pilnametystės pagal tik jiems būdingus raidos dėsnius (Mayer ir kt., 2008). Modelio stiprios savybės: 1) modelis akcentuoja, kad emocijos padeda mąstyti, spręsti problemas ir prisitaikyti prie aplinkos; 2) akcentuojama, kad emocinis intelektas grindžiamas įgūdžiais, o ne nuostatomis ar bruožais; 3) modelis yra empiriškai patikrintas (Caruso, Mayer ir Salovey, 2002).

1 lentelė. Keturių šakų Emocinio intelekto modelis (Mayer ir kt., 2016, psl. 5)

Keturios šakos	Samprotavimo sritys
Emocijų valdymas	<ul style="list-style-type: none">• Efektyvus kitų emocijų valdymas;• Efektyvus savo emocijų valdymas;• Strategijų skirtų palaikyti, sumažinti ar sustiprinti emocinį atsaką, įvertinimas;• Emocinių reakcijų stebėjimas;• Įsitraukimas į emocijas, jeigu jos naudingos, neįsitraukimas, jeigu jos nenaudingos;• Atvirumas maloniems ir nemaloniems jausmams ir jų perduodamai informacijai.
Emocijų supratimas	<ul style="list-style-type: none">• Kultūrinių skirtumų supratimas;• Numatymas, kaip asmuo turi jaustis ateityje, remiantis dabarties sąlygomis;• Galimų emocijų pokyčių atpažinimas;• Kompleksinių ir mišrių emocijų supratimas;• Nuotaikų ir emocijų valdymas;• Situacijų, kuriose gali kilti emocijos, įvertinimas;• Emocijų įvardinimas ir supratimas.
Emocijų naudojimas mąstyme	<ul style="list-style-type: none">• Problemų sprendimas, remiantis turima emocine informacija;• Kuriant naujas pažinimo perspektyvas, gebėjimas numatyti nuotaikų ir emocijų pokyčius;• Mąstymo prioritetų nustatymas, atsižvelgiant į šiuo metu jaučiamas emocijas;• Išgyventi emocijas atitinkančias kito asmens jaučiamus jausmus;• Panaudoti savo emocijas priimant sprendimus.
Emocijų išsąmoninimas, įvertinimas bei išraiška	<ul style="list-style-type: none">• Atpažinti netikras emocines išraiškas;• Skirti emocines išraiškas;• Suprasti, kokias emocijas reikia demonstruoti skirtinguose situacijose ir kultūrose;• Gebėjimas tiksliai išreikšti savo emocijas;• Emocinės aplinkos, vaizduojamojo meno ir muzikos turinio suvokimas;• Kitų žmonių emocijų suvokimas pagal jų balso niuansus, veido išraiškas ir elgesį.

Modelis kritikuojamas dėl to, kad, kai kurių autorių nuomone, emocinis intelektas nėra intelekto rūšis, kadangi intelektas yra gebėjimas formuluoti sąvokas ir suvokti abstrakcijas, o išreiškiant emocijas nereikalingi kognityviniai gebėjimai, žmogus tik pasirenka ar fokusuoti savo dėmesį į vidinius išgyvenimus (Locke, 2005). Emocinis atsakas yra generuojamas automatiškai ir yra sąlygojamas socialinės aplinkos, temperamento arba asmens nusiteikimo. Minėtiems aspektams kognityviniai procesai daro mažai įtakos (Izard, 2001; Zeidner ir kt., 2009). Modelis buvo kritikuojamas ir dėl to,

kad jame neintegruojami asmenybės bruožai, nors jie daro įtaką asmens nuostatoms, dėmesingumui, tarpasmeniniam elgesiui, motyvams, reguliuojantiems emocijų išraišką (Hughes ir Evans, 2018).

Remiantis šiuo emocinio intelekto modeliu yra sukurtas *Mayer Salovey, Caruso Emocinio intelekto testas* (angl. *The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*). Testas (MSCEIT) yra gebėjimais pagrįstas matavimo instrumentas skirtas matuoti keturias Mayer ir Salovey emocinio intelekto modelio šakas (Brackett ir Salovey, 2006).

Mayer ir Solovey (1990) savo emocinio intelekto teorijoje apjungė emocijas ir intelektą į bendrą konstruklą, o emocinį intelektą apibūdino kaip tam tikrus kognityvinius gebėjimus, padedančius apdoroti emocinę informaciją ir problemų, susijusių su emocijomis, sprendimo įgūdžius. Minėti gebėjimai iš dalies yra įgimti, todėl žmonės vienas nuo kito skiriasi šių gebėjimų lygiu. Emocijos palengvina mąstymą, padeda spręsti kasdienes problemas ir prisitaikyti prie supančios aplinkos. Autoriai, remdamiesi savo teorija, sukūrė Keturių šakų emocinio intelekto modelį, kurį sudaro keturios įgūdžių ir gebėjimų sritys, svarbios apdorojant emocinę informaciją: emocijų valdymas, emocijų supratimas, emocijų naudojimas mąstyme, emocijų įsisąmoninimas, įvertinimas ir išraiška. Emocinis intelektas, šios teorijos rėmuose, yra tam tikra intelekto rūšis.

1.1.1.2.2. Emocinio intelekto kompetencijų teorija ir modelis

Goleman (1995) pasiūlė emocinio intelekto kompetencijų modelį. Autoriaus pasiūlytame modelyje emocinį intelektą sudaro specifiniai įgūdžiai, kompetencijos ir bruožai (Ball, 2013). Remiantis šia teorija, emocinį intelektą sudaro penki gebėjimai: savimonė, motyvacija, empatija, savireguliacija ir socialiniai įgūdžiai, jie apjungiami į 25 kompetencijas. Vėliau Goleman (2002), naudodamasis statistine analize, savo modelį patobulino. Patobulintame modelyje 5 emociniai gebėjimai buvo apjungti į keturias sritis: *savimonė, socialinė savimonė, savęs valdymas, santykių valdymas*, o 25 kompetencijos buvo sujungtos į 20 (Goleman, 2002). Modelyje emocinio intelekto sritys suskirstytos į dvi kategorijas: savo ir kitų emocijų atpažinimas ir emocijų valdymas (Boyatzis ir kt., 2000). Emocinio intelekto kompetencijų modelis buvo tobulinamas ir toliau. 2017 m. Boyatzis ir Goelmas (2017) emocinį intelektą suskirstė į šias sritis: *savimonė, savęs valdymas, socialinė savimonė ir santykių valdymas*, o vietoje 20 emocinių kompetencijų išskyrė 12 (Goleman ir Boyatzis, 2017) (2 lentelė).

Remiantis minėtu modeliu, emocinis intelektas – tai tam tikras išmoktas gebėjimas, jo dėka pasiekiami puikūs rezultatai darbinėje veikloje bei realizuojamas asmens įgimtas potencialas, efektyviau mokomasi įvairių įgūdžių ir darbinių gebėjimų (Goleman, 2005). Boyatzis ir Goleman (2000) pateikė emocinio intelekto apibrėžimą: „emocinis intelektas tai žmogaus demonstruojamos kompetencijos: *savimonė, savęs valdymas, socialinės savimonė, socialiniai įgūdžiai*, pasireiškiančios tinkamu laiku ir būdu bei reikiamu dažnumu ir yra veiksmingos tam tikroje situacijoje” (334 p.) (Boyatzis ir kt., 2000).

Remiantis aptariamu emocinio intelekto modeliu, sukurti emocinio intelekto matavimo instrumentai Emocinių kompetencijų aprašas (ECI ir ECI-2) (angl. *Emotional*

Competency Inventory (ECI and ECI-2)) ir Emocinių ir socialinių kompetencijų aprašas (ESCI) (angl. *Emotional and Social Competency Inventory (ESCI)*) Jais galima įvertinti tiek asmens, tiek organizacijos emocinio intelekto kompetencijas (Boyatzis, 2004; Ugoani ir kt., 2015).

Emocinio intelekto kompetencijų modelis kritikuojamas dėl per plataus ir nuolat kintančio emocinio intelekto apibrėžimo ir kompetencijų konceptualizavimo metodų (Antonakis ir Dietz, 2010; Zeidner ir kt., 2009; Mayer ir kt., 2001), empirinio pagrindo trūkumo (Dasborough, 2007), todėl nėra pakankamai įrodymų teorijos teiginiams pagrįsti (Conte ir Dean, 2014; Van Rooy ir kt., 2010; Murphy, 2014).

2 lentelė. Emocinio intelekto kompetencijų modelis (pagal. Goleman ir Boyatzis, 2017)

Komponentas	Aprašymas	Kompetencijos
Savimonė	Asmens gebėjimas atpažinti savo emocijas, nuotaikas ir suprasti jų įtaką kitiems bei gebėjimas suvokti kaip jos veikia elgesį.	<i>Emocinė savimonė</i>
Savęs valdymas	Gebėjimas kontroliuoti savo emocijas ir prisitaikyti prie besikeičiančių situacijų.	<i>Emocinis savęs valdymas; Prisitaikymas; Pasiekimų orientacija; Pozityvus nusiteikimas</i>
Socialinė savimonė	Gebėjimas suprasti, ką jaučia kiti, veiksmingai reaguoti į kitų emocijas.	<i>Empatija; Organizacijos sąmoningumas</i>
Santykių valdymas	Asmens gebėjimas motyvuoti kitus ir valdyti konfliktus.	<i>Gebėjimas veikti kitus; Mentorystė; Komandinis darbas; Konfliktų valdymas; Įkvepianti lyderystė</i>

Emocinio intelekto kompetencijų teorijos požiūriu, emocinis intelektas traktuojamas kaip tam tikros įgyjamos kompetencijos, darančios įtaką asmeniniams rezultatams ir sėkmei darbinėje veikloje, jų dėka realizuojamas asmens įgimtas potencialas, daug lengviau išmokstama darbinių įgūdžių ir gebėjimų, minėtos kompetencijos pasireiškia tinkamu laiku ir tinkamu būdu. Pagrindinės emocinio intelekto kompetencijos: asmeninė savimonė, savęs valdymas, socialinė savimonė, socialiniai įgūdžiai.

1.1.1.2.3. Bar-On Emocinio-socialinio emocinio intelekto teorija ir modelis

Reuven Bar-On (1997) klinikinis psichologas 1997 m. pristatė emocinio intelekto modelį. Pirmajame modelio variante buvo skiekiami panaudoti emocinį intelektą asmens gerovės ir gebėjimo susidoroti su iššūkiais įvertinimui (Bar-on, 2006). Bar - On (2000) iškėlė hipotezę, kad asmenys, turintys aukštesnius gebėjimus valdyti savo emocijas, pasižymi ir aukštesne asmenine gerove (Bar-On, 2000). Socialinio emocinio intelekto teorija sukurta remiantis asmenybės psichologijos teorijomis, Darvino (1837-1872) darbais, kuriuose akcentuojama emocinės raiškos svarba individo išgyvenimui ir prisitaikymui, Thorndike (1920) socialinio intelekto apibrėžimu ir jo svarba asmens veiklai bei Wechslerio (1940) tyrimais apie nepažintinių faktorių įtaką asmens

sąmoningam elgesiui. Bar-On emocinį intelektą traktuoja kaip gebėjimų ir bruožų rinkinį, darantį įtaką tam, kaip asmuo tenkina kasdieninio gyvenimo poreikius. Įvertinant emocinių savybių rinkinį, galima išvesti bendrą emocinio – socialinio intelekto rodiklį, jis gali prognozuoti asmens emocinę gerovę ir adaptacinius gebėjimus (Emmerling ir Goelman, 2003; Reuven Bar-On, 2006).

Emocinis-socialinis intelektas yra „tarpusavyje susijusių emocinių ir socialinių kompetencijų, įgūdžių ir juos palengvinančių faktorių (facilitatorių) rinkinys, lemiantis kaip mes efektyviai suprantame ir išreiškiame save, suprantame kitus ir bendraujame su jais bei susidorojame su kasdieniais iššūkiams“ (Bar-On, 2006, psl. 14).

Bar – On (2000) nuomone, visus modelyje aprašytus nepažintinius gebėjimus ir įgūdžius galima lavinti ir ugdyti bei keisti viso gyvenimo bėgyje, taikant įvairius metodus ir metodikas (Bar-On, 2000).

Bar-On sukūrė emocinio koefecianto inventorių (EQ-i) (angl. *Emotional Intelligence Inventory*). Kiekvienam emocinio – socialinio intelekto komponentui matuoti išskirtos skalės įvertinančios atitinkamas kompetencijas ir įgūdžius (Bar-on, 2006). Originalus EQ-i klausymas buvo sukurtas 360 laipsnių grįžtamuoju ryšiui gauti ir yra tam tikra smeninio tobulėjimo priemonė, ją taikant respondentai gauna grįžtamą ryšį iš kolegų ar bendraamžių, pavaldinių, vadovų, tokiu būdu asmuo susidaro tikslesnį savęs vaizdą (Emmerling ir Goleman, 2003).

Modelis sulaukė kritikos dėl taikomo matavimo instrumento, kadangi, yra nuomonių, kad klausimynai, vertinantys žmonių nuomonę apie save (angl. *self report*), nėra tikslūs, nes žmonės gali klaidingai vertinti savo gebėjimus, be to, žmonės į tokio pobūdžio klausimus linkę atsakinėti socialiai pageidautinu būdu, norėdami pasirodyti geresni ir parodyti save plankesnėje šviesoje. Todėl tokio tipo matavimo instrumentai nėra tinkamai numatyti tikrą, su emociniu intelektu susijusį elgesį (Matthews ir kt., 2004; Gohm, 2004; Paulhus ir Vazire, 2009). Emociniam intelektui matuoti labiausiai tinka matavimo instrumentai, fiksuojantys konkretų žmogaus elgesį (Matthews ir kt., 2004).

3 lentelė. Bar-On Emocinio – socialinio intelekto modelis (pagal. Bar-On, 2006, psl.15)

ESI komponentai	EQ-i-Skalės	Matuojamos kompetencijos ir įgūdžiai
Vidinis asmeninis intelektas	Savigarba	Savimonė ir saviraiška;
	Emocinė savimonė	<i>Tiksliai suvokti, suprasti ir priimti save;</i> <i>Suvokti ir suprasti savo emocijas;</i>
	Tvirtumas	<i>Efektyviai ir konstruktyviai išreikšti savo emocijas ir save;</i>
	Nepriklausomybė	<i>Būti emociškai savarankiškam, laisvam ir nepriklausomam nuo kitų;</i>
	Savi aktualizacija	<i>Siekimas asmeninių tikslų ir savo potencialo aktualizavimas.</i>
Tarpasmeninis intelektas	Empatija	Socialinis sąmoningumas ir tarpasmeniniai santykiai;
	Socialinė atsakomybė	<i>Suvokti ir suprasti ką jaučia kiti;</i>
	Tarpasmeniniai santykiai	<i>Susitapatinti su kuria nors socialine grupe ir bendradarbiauti su kitais;</i> <i>Užmegzti abipusius asmeninius ryšius.</i>
Streso valdymas	Tolerancija stresui	Emocijų valdymas ir reguliavimas;
	Impulsų kontrolė	<i>Efektyvus ir konstruktyvus gebėjimas valdyti emocijas;</i> <i>Efektyvus ir konstruktyvus gebėjimas reguliuoti emocijas.</i>
Prisitaikymas	Realybės įvertinimas	Pokyčių valdymas;
	Lankstumas	<i>Objektyvus savo jausmus bei emocijų vertinimas, gebėjimas mąstyti remiantis realybės reikalavimais;</i>
	Problemų sprendimas	<i>Pritaikyti savo jausmus ir mąstymą prie esamos situacijos;</i> <i>Efektyviai spręsti asmenines ir tarpasmenines problemas.</i>
Bendra nuotaika	Optimizmas	Savęs motyvavimas;
	Laimės jausmas	<i>Pozityvumas;</i> <i>Pasitenkinimo savimi ir gyvenimu jausmas.</i>

Socialinio - emocinio intelekto teorijoje emocinis intelektas traktuojamas kaip asmens gerovės ir asmens gebėjimų susidoroti su aplinkos iššūkiais prielaida. Emocinis intelektas, šios teorijos rėmuose – gebėjimų ir bruožų rinkinys, padedantis prisitaikyti prie kasdieninio gyvenimo aplinkybių, tenkinti savo poreikius ir siekti asmeninės gerovės. Įvertinus bendrą šių bruožų ir gebėjimų lygį, galima išvesti bendrą emocinio – socialinio intelekto rodiklį, apibūdinantį asmens adaptacinius gebėjimus ir asmeninės gerovės lygį.

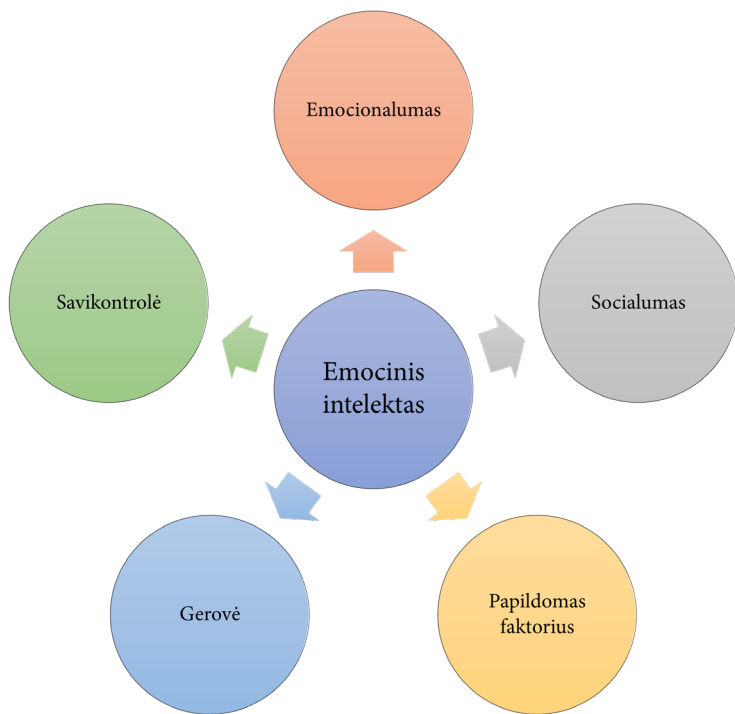
Pagrindiniai emocinio – socialinio intelekto komponentai: vidinis asmeninis intelektas, tarpasmeninis intelektas, streso valdymas, prisitaikymas, bendra nuotaika.

1.1.1.2.4. Emocinio intelekto bruožų teorija ir modelis

Emocinio intelekto bruožų modelio teorinis pagrindas yra emocinio intelekto bruožų teorija pasiūlyta Petrides 2001 metais (Petrides, 2010; Petrides ir Furnham, 2001; Petrides ir Furnham, 2000; Petrides, 2016). Emocinio intelekto bruožų teorija grindžiama ryškiausios mokslinės literatūros emocinio intelekto srityje turinio analize, ja remiantis identifikuota eilė aspektų, apimančius įvairius emocinio intelekto konstrukto apibrėžimus, pateiktus trijų pagrindinių emocinių intelekto teorijų kūrėjų: Bar - On (1997), Goelman (1995) ir Salovey ir Mayer (1990) (Petrides, Furnham, 2001). Analizės metu buvo išskirti emocinio intelekto esminiai aspektai, būdingi visiems tuo metu buvusiems emocinio intelekto modeliams ir būdingi tik tam tikram emocinio intelekto modeliui (Petrides, 2010). Emocinio intelekto bruožų modelio sudarytojai rėmėsi diferencine asmenybės psichologijos teorija, visų pirma Eysenck (1953) asmenybės teorija (Petrides ir Furnham, 2000; Petrides ir Furnham, 2001), Thorndike (1920) socialinio intelekto teorija bei Gardner (1983) pasiūlytu asmeninio intelekto konstruktu. Petrides ir Furnham (2001) pripažino, kad jų teorijai labiau tiktų ne emocinio intelekto, o saviveiksmingumo pavadinimas (Petrides ir Furnham, 2001; Petrides ir kt., 2007).

Įsitikinimus apie saviveiksmingumo lygį žmonės konstruoja remdamiesi informacija gaunama iš fiziologinių ir afektyvių būsenų ir pagal gautą informaciją žmonės vertina savo galimybes ir silpnas vietas (Bandura, 1977). Emocinio intelekto bruožas atspindi, tai, „ką žmogus mano apie savo emocinius gebėjimus, kaip gerai jis gali suprasti, reguliuoti ir išreikšti savo emocijas, kad galėtų tinkamai prisitaikyti prie aplinkos bei išsaugotų gerą savijautą (Petrides, 2016, p. 335).

Asmenybės bruožai daro didžiulę įtaką emociniam asmens funkcionavimu bei veikia pažintinius procesus, darančius įtaką asmens emociniai būklei (Zeidner ir kt., 2009). Šias prielaidas patvirtina moksliniai tyrimai. 2017 m. van der Linden ir kt. (2017) atliko meta analizę, joje nagrinėjo sąsajas tarp emocinio intelekto ir asmenybės (Didžiojo penketo bruožų ir bendro asmenybės faktoriaus (angl. *general factor of personality*). Studijos rezultatai atskleidė dideles emocinio intelekto ir bendro asmenybės faktoriaus sąsajas (koreliacijos koeficientas $r \approx .85$), remdamiesi gautais duomenimis, autoriai padarė išvadą, kad bendras asmenybės faktorius yra labai panašus, galbūt net sinonimas emocinio intelekto bruožui (van der Linden ir kt., 2017). Sąsajas su asmenybės bruožais patvirtina ir genetiniai tyrimai: genai, atsakingi už Didžiojo Penketo asmenybės bruožų individualius skirtumus yra atsakingi ir už emocinio intelekto bruožų individualius skirtumus (Vernon ir kt., 2008).



1 pav. 5 *Emocinio intelekto faktoriai (pagal Petrides ir kt., 2016)*

Petrides (2001) emocinio intelekto bruožų teorijoje nurodo aiškius skirtumus tarp emocinio intelekto konstrukto bruožų (emocinio saviveiksmingumo) ir emocinio intelekto gebėjimų (Petrides, 2009). Gebėjimai atspindi faktinę asmens veiklą, kurią labai sunku empiriškai išmatuoti ir yra labiau susiję su kognityvinio intelekto modeliu (Petrides ir kt., 2004). Emocinio intelekto bruožai yra vertinami kaip asmenybės bruožai, o ne protiniai gebėjimai ar kompetencijos, įgūdžiai, ar faktoriai, palengvinantys veiklą. Emocinio intelekto bruožai taip pat turi įtakos tam tikros veiklos sėkmei bei gali prognozuoti, kokie emocinio intelekto bruožų profiliai bus naudingesni tam tikromis aplinkybėmis (Petrides, 2010). Emocinio intelekto bruožų teorijos tikslas – apibrėpti visus asmenybės aspektus, susijusius su emocijomis (Petrides ir Furnham, 2001). Petrides ir Furnham (2001) sutiko su jų sukurto modelio kritika, kad jų teorijai ne visiškai tinka sąvoka „emocinis intelektas“, kadangi intelektas yra susijęs su gebėjimais, o ne su bruožais, o emocinio intelekto bruožui apibūdinti geriausiai tiktų emocinis saviveiksmingumas, tačiau buvo nuspręsta palikti emocinio intelekto pavadinimą, tam, kad išliktų aiškios sąsajos su visa moksline literatūra, susijusia su emociniu intelektu, nes mokslinis pagrindimas yra svarbiau už pavadinimą ir skirtingi pavadinimai, autorių nuomone, sukeltų dar didesnę painiavą (Petrides ir Furnham, 2001; Petrides ir kt., 2004).

Emocinio intelekto bruožų teorija reprezentuojama atitinkamo pavadinimo

modelyje (Petrides ir Furnham, 2001). Modelyje (1 pav.) yra išskirtos 15 Emocinio intelekto konstrukto sričių apjungtų į penkis faktorius (Emocionalumas Socialumas, Gerovė, Savikontrolė) (Cooper ir Petrides, 2010).

Teorijoje pabrėžiamas emocinės patirties subjektyvumas (Petrides, 2010). Emocinio intelekto bruožų modelis turi panašumų su Goleman (1995) emocinio intelekto modeliu, kadangi emocinio intelekto bruožų modelyje taip pat atsispindi emocinio intelekto gebėjimai ir įgūdžiai, sudarantys asmenybės, motyvacijos ir emocijų savybių rinkinį (Kotzé ir Nel, 2015). Petrides (2010) nuomone, emocinio intelekto bruožų teorija yra pranašesnė už kitas emocinio intelekto teorijas išvardintais aspektais: 1) atskleidžia subjektyvų emocinės patirties pobūdį; 2) modelis remiasi pagrindinėmis diferencinės psichologijos teorijomis; 3) modelį galima lengvai pritaikyti giminingsoms sritims (pvz. socialiniam intelektui), jis neapsiriboja vienu unikaliu modeliu; 4) modelis visada išlieka nuoseklus, empiriškai paremtas, jo rezultatus atkartojo visa eilė atliktų mokslinių tyrimų, kadangi šis modelis turi teorinį pagrindą ir yra metodiškai patvirtintas bei nepriklausomai sukurtas.

Emocinio intelekto bruožų teorija, grindžiama ją patvirtinančių tyrimų duomenimis, turi nuoseklesnį pagrindimą, negu kitos emocinio intelekto teorijos, kadangi kintamieji yra asmenybės bruožai, o ne numanomi ir tikėtini gebėjimai (Zeidner ir kt., 2009). Remiantis Austin ir kt. (2008) atliktais tyrimais, TEIQue yra vienintelis žinomas emocinio intelekto įvertinimo instrumentas, apimantis visus emocinio intelekto aspektus (Boyle ir kt., 2008).

Pagrindinė emocinio intelekto bruožų modelio kritika yra susijusi su savęs įvertinimo instrumento naudojimu, kadangi paties žmogaus suvokti gebėjimai ir elgesio tendencijos negali būti susieti su realiais emociniais gebėjimais (Chirumbolo ir kt., 2019). Be to, tokių matavimo instrumentų efektyvumą gali apriboti įvairūs veiksniai: socialinis pageidaujumas, tam tikri asmenų reagavimo modeliai, savimonės stoka. Kuo žemesnis žmogaus emocinis intelektas, tuo jis gali neteisingiau spęsti apie savo emocijų intelektą (Cherniss, 2010). Petrides (2009), atsakydamas į tokio pobūdžio kritiką, teigia, kad tik pats žmogus disponuoja informacija apie savo emocinius gebėjimus, todėl, jo nuomone, tokios vertinimo priemonės yra tinkamos subjektyviai patirčiai (įsitikinimams, nuostatoms ir emocijoms) įvertinti (Leahy, 2002), nors, reikia pripažinti, kad subjektyvus vertinimas ne visada gali atspindėti realius emocinius gebėjimus (Schulze ir kt., 2012).

Emocinio intelekto bruožų modelis sulaukė kritikos ir dėl pasirinktos bei naudotos metodikos teorijos conceptualizavimui ir operacionalizavimui (Fiori, 2009). Emocinio intelekto bruožai sutampa su aukštesnės hierarchijos asmenybės bruožais (Antonakis, 2003; Conte, 2005; MacCann ir kt., 2003). Be to, sąvokos emocinio intelekto bruožas, socialinis efektyvumas ir emocinis efektyvumas, asmeninė kompetencija, empatija, yra viena kitą padengiančios sąvokos, turinčios tą patį turinį ir priklausančios bendram socialinio ir emocinio efektyvumo konstruktiui. Todėl, kritikų nuomone, reiktų tyrimų pagrindžiančių, kad emocinio intelekto bruožas yra atskiras ir nepriklausomas konstruktas (Schlegel ir kt., 2013).

Remiantis šia teorija yra sukurtas Emocinio intelekto bruožų klausimynas (angl.

Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)). Tai nuoseklus ir psichometriškai patikrintas instrumentas, skirtas įvertinti su emocijomis susijusias nuostatas, gebėjimus ir savęs suvokimą (Petrides, 2010; Petrides, 2009; Petrides, 2016). Instrumentas padeda išsamiai įvertinti visas emocinio intelekto bruožų sritis ir faktorius, išskirtus emocinio intelekto teorijoje (Austin ir kt., 2010).

Emocinio intelekto bruožų teorija sukurta išanalizavus pagrindinę mokslinę literatūrą emocinio intelekto srityje ir identifikavus pagrindinius aspektus bendrus pagrindinėms emocinio intelekto teorijoms. Emocinio intelekto teorijos pagrindu pasirinkta Eysenck asmenybės teorija, Gardner asmeninio intelekto samprata ir Thorndike socialinio intelekto teorija. Emocinio intelekto bruožų teorija susijusi su emociniu saviveiksmingu mo sąvoka, jo lygi žmonės nustato remdamiesi emocine informacija ir pagal tai vertina savo sugebėjimus. Emocinis intelektas yra susijęs su bendru asmenybės faktoriumi, o genai atsakingi už Didžiojo penketo individualių skirtumų atsiradimą lemia ir emocinio intelekto bruožų skirtumus. Emocinio intelekto bruožai skiriasi nuo emocinio intelekto gebėjimų, kadangi gebėjimai yra susiję su tam tikra asmens veikla ir kognityviniu intelektu, o emocinio intelekto bruožai – tai asmenybės aspektai, susiję su emocijomis.

4 lentelė. Emocinio intelekto modelių palyginimas (sudaryta autorės)

Emocinio intelekto modelis	Teorijos esmė	Modelio struktūra	Bendri teorijų aspektai
<i>Salovey ir Mayer(1997) gebėjimų modelis</i>	Apjungia emocijas ir mąstymą. Emocinis intelektas - asmens kognityviniai gebėjimai , padedantys naudoti emociinę informaciją, mąstant, veikiant, reguliuojant savo ir kitų emocijas, Emocinio intelekto kognityviniai gebėjimai yra iš dalies įgimti.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emocijų valdymas 2. Emocijų suvokimas 3. Emocijų integracija 4. Emocijų supratimas 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Emocijų valdymas ir reguliavimas. 2.Emocijų suvokimas; 3.Efektyvus su emocijomis susijusios informacijos panaudojimas. 4.Tarpusavio santykiai. 5.Sėkmė profesiniame ir asmeniniame gyvenime. 6.Žmonės skiriasi vienas nuo kito emocinio intelekto lygiu. 7.Emocinio intelekto tam tikru laipsniu galima išmokti.
<i>Emocinio intelekto kompetencijų teorija ir modelis (Goleman (1998))</i>	Išmokstami specifiniai įgūdžiai, kompetencijos ir bruožai įgalinantys asmenį pasiekti gerų profesinių rezultatų bei realizuoti įgimtą potencialą.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savimonė 2. Savęs valdymas 3. Socialinė savimonė 4. Santykių valdymas 	
<i>Bar-On (1997) Emocinio-socialinio intelekto modelis</i>	Emocinis intelektas-asmens gerovės ir gebėjimo susidoroti su gyvenimo iššūkiais prielaida. Tai tam tikras gebėjimų ir asmenybės bruožų rinkinys darantis, įtaką tam, kaip asmuo tenkina savo kasdieninio gyvenimo poreikius.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vidinis asmeninis intelektas: savigarba, emocinė savimonė, tvirtumas, nepriklausomybė. 2. Tarpasmeninis intelektas: empatija, socialinė atsakomybė, santykiai su kitais. 3. Streso valdymas: tolerancija stresui, impulsų kontrolė. 4. Prisitaikymas: lankstumas, problemų sprendimas. 5. Bendra nuotaika: Optimizmas, laimingumo bruožas 	
Emocinio intelekto bruožų teorija ir modelis (Petrides, Fhurman (2001))	Asmenybės (asmens saviveiksmingumo) bruožas darantis įtaką veiklos efektyvumui ir aprėpia asmenybės aspektus susijusius su emocijomis.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emocionalumas: emocijų suvokimas, emocijų išraiška, tarpusavio santykiai. 2. Socialumas: emocijų valdymas, atkaklumas, socialinis sąmoningumas. 3. Gerovė: laimingumas, optimizmas, pasitikėjimas savimi 4. Savikontrolė: Emocijų reguliavimas, impulsyvumas, streso valdymas. 5. Papildomas: adaptacija, asmeninė motyvacija 	

1.1.1.2. skyriuje apžvelgtos pagrindinės emocinio intelekto teorijos ir modeliai. Teorijos skiriasi viena nuo kitos, tačiau turi bendrų aspektų. 4 lentelėje pateiktas aptartų emocinio intelekto teorijų ir modelių palyginimas. Iš lentelėje pateiktos informacijos galima matyti, kad Salovey ir Mayer bei Bar - On modelyje pabrėžiama, kad emocinis intelektas yra tam tikri įgimti gebėjimai, tačiau Bar - On savo modelyje labiau akcentuoja gebėjimą valdyti savo emocijas ir su asmenybe susijusį elgesį, o Solovey ir Mayer modelyje akcentuojama kognityviniai gebėjimai. Goleman modelyje akcentuojamos emocinės kompetencijos, darančios įtaką asmens darbinės ir kasdieninės veiklos efektyvumui. Goleman ir bruožų emocinio intelekto teorijose emocinis intelektas traktuojamas kaip tam tikras bruožas, darantis įtaką asmens veiklos efektyvumui. Visose emocinio intelekto teorijose pabrėžiamas emocijų valdymas ir kontrolė, emocinio intelekto įtaka tarpasmeninių santykių kokybei bei sėkmei įvairiose gyvenimo srityse.

Kitame skyrelyje plačiau aptariami tyrime naudojamo emocinio intelekto bruožų modelio pasirinkimo motyvai ir šio modelio panašumai ir skirtumai, lyginant su kitais emocinio intelekto modeliais.

1.1.1.2.5. Emocinio intelekto modelio pasirinkimo tyrimui pagrindimas

Modelio pasirinkimą lėmė keletas priežasčių. Petrides ir Furnham (2001) konceptualizavo emocinio intelekto bruožų teoriją ir modelį analizuodami visų tuo metu žinomų emocinio intelekto teorijų turinį. Remiantis analizės rezultatais, į modelį buvo įtraukti visi pagrindiniai emocinio intelekto aspektai, bendri visiems analizuotiems modeliams (Petrides, Furnham, 2000, 2001), todėl šis modelis apima daugumą emocinio intelekto aspektų (Boyle ir kt., 2008). Aptariama emocinio intelekto teorija, vienintelė iš egzistuojančių emocinio intelekto teorijų, turinti operacinę emocinio intelekto apibrėžimą, todėl tai vienintelė teorija galinti būti mokslškai naudinga, o jos pagrindu vykdytų mokslinių tyrimų rezultatai atitinka kiekvieno emocinio intelekto bruožo operacinę apibrėžimą (Petrides ir Furnham, 2001). Petrides ir Furnham (2009) pasiūlytas emocinio intelekto bruožų modelis, vienintelis iš egzistuojančių emocinio intelekto modelių, išliko nuoseklus, psichometriškai įvertintas, jo rezultatus atkartoję visa eilė atliktų mokslinių tyrimų, šis modelis turi tvirtą teorinį pagrindą ir yra empiriškai patvirtintas bei nepriklausomai sukurtas (Petrides, 2009).

Mokslinėje literatūroje randama nemažai diskusijų apie emocinio intelekto ir protinių gebėjimų ryšį (Antonakis ir Dietz, 2010; Conte, 2005). Emocinio intelekto bruožai yra labiau susiję su asmenybės savybėmis, o ne su kognityviniais gebėjimais (Broughton, 2017). Asmenybės bruožai, tame tarpe ir emocinis intelektas, lemia individualius polinkius, nuostatas, dėmesingumą, tarpasmeninį elgesį ir motyvus nulemiančius, kokią emocijų reguliavimo strategiją žmogus bus linkęs pasirinkti (Hughes ir Evans, 2018). Vadinasi, šis modelis gali geriausiai atspindi tikrą emocinio intelekto prigimtį ir esmę. Tyrimais nustatyta, kad TEIQue matavimo instrumentas yra išsamus, „auksinis emocinio intelekto matavimo standartas“, o emocinio intelekto bruožai gali būti traktuojami kaip pagrindiniai kintamieji, darantys įtaką asmeniniam, socialiniam ir profesiniam tobulėjimui ir sėkmei (Pérez-González ir kt., 2020 p. 3 p.).

Apibendrinus mokslinėje literatūroje pateiktus argumentus, galima padaryti išvadą,

kad emocinio intelekto bruožų modelis apima visus svarbiausius emocinio intelekto aspektus, aprašomus ir kituose emocinio intelekto modeliuose, be to, kuriant aptariamą modelį, buvo remtasi gausiais empiriniais tyrimais. Šis emocinio intelekto modelis yra nuoseklus, psichometriškai pagrįstas, o jo validumas ir patikimumas patvirtintas visa eile mokslinių tyrimų.

1.1.2. Emocinio intelekto plėtojimas - metamodernistinis požiūris į postmodernistinės visuomenės iššūkių sprendimą

Šiuolaikinėje visuomenėje didėja emocijų reikšmė įvairiose gyvenimo srityse: politiniuose, socialiniuose, įvairių mokslinių sričių diskursuose, šis reiškinys yra vadinamas emociiniu arba afektiniu posūkiu (Athanasiou ir kt., 2009; González, 2016; Prior, 2019). Dabartinę visuomenę apibūdina postmodernizmo ir metamodernizmo terminai. Postmodernistinei visuomenei apibūdinti skirtingi autoriai naudoja skirtingus terminus: Giddens (1991) tokią visuomenę apibūdina kaip vėlyvosios modernybės era (Giddens, 1993), Bauman ir Donskis (2013) taktuoju modernumu (Bauman ir Donskis, 2013), Bell (1980) postindustrine visuomene (Bell, 1980). Šis laikotarpis pasižymi unikaliu emociiniu režimu, emocijų išraiška, požiūriu į emocijas ir iš esmės skiriasi nuo ankstesnių laikotarpių (Khorana ir kt., 2019). Metamodernizmas – vienas iš siūlomų terminų apibūdinti šiuolaikinę kultūrą ir laikotarpį, kuriam jau nebetinka postmodernizmo sąvoka, tai tam tikra tendencija, kuri bando harmonizuoti ir išspręsti konfliktą tarp modernumo ir postmodernumo, ieškant problemų sprendimo, o ne tik jas išryškinant ir su jomis kovojant (Baciu ir kt., 2015). Metamodernizmas – tai tam tikra modernizmo ir postmodernizmo sintezė, jis „svyruoja tarsi banga tarp modernizmo ir postmodernizmo (Vermeulen ir van den Akker, 2010), todėl šiame darbe šiuolaikinę visuomenę apibūdinsime postmodernizmo ir metamodernizmo terminais.

Mūsų laikų visuomenė dar vadinama postemocine visuomene. Šių dienų žmogus turi labai daug žinių, tačiau šios žinios nepadedą pasiekti norimo rezultato, kadangi jos neskatina veiksmo, nes veiksmui reikalingas ryšys tarp emocijų ir intelekto, o mūsų visuomenėje šis ryšys yra nutrauktas (Mestrovic, 1997). Emocinis režimas lemia reikšmingus pokyčius visuomenės taisyklėse, reguliuojančiose emocijų raišką privačioje ir viešojoje sferoje (González, 2012). Visuomenės emocionalizavimo procesų metu, emocijos visuomenėje tampa ne tik ekonominiu ir kultūriniu turtu, kurį reikia puoselėti, bet ir egzistenciniais ištekliais, kuriuos reikia didinti ir vystyti kasdieniniame gyvenime bei kylančių pavojų ir netikrumo akivaizdoje, kadangi gebėjimas kontroliuoti ir valdyti emocijas gali apsaugoti nuo grėsmių, kylančių dėl neapibrėžtumų ir nuolat besikeičiančio pasaulio (Binkley, 2016). Daugelio problemų, kylančių poemocinėje visuomenėje, priežastimi laikomos asmenų emocinės būklės (Furedi, 2004). Vėlyvosios modernybės metu atsirado keletas reiškinų ir procesų susijusių su emocijomis bei emociiniu intelektu. Žemiau aptariamai pagrindiniai minėti reiškiniai.

Visuomenės individualizacijos procesas. Tai reikšmingiausias šiuolaikinėje visuomenėje stebimas procesas, turintis daugiausiai įtakos kitiems, su emocijomis susijusiais, reiškiniais ir procesams. Šiuolaikinė visuomenė daro spaudimą asmenims

nuolat stebėti savo emocijas, jas valdyti, o emocijos reikšmingai dalyvauja šiuolaikinio žmogaus asmens tapatybės kūrime (Khorana ir kt., 2019). Emocijų sureikšminimas mūsų visuomenėje yra individualizacijos proceso pasekmė, socialinės problemos vis labiau pradėtos reikšti ir aiškinti psichologiniais terminais: asmeninis nepakankamumas, kaltė, nerimas, neurozės (Teymoori, 2019). Vėlyvajam modernumui būdingas individualizacijos procesas įtvirtina būtinybę „būti savimi“ (Nugin ir Eva-Clarita Onken, 2010; Nugin, 2013). Šių dienų žmonės teikia pirmenybę individualiam pasirinkimui, pokyčiams, laisvei ir atsakomybei už save, už savo sėkmę gyvenime, jie tampa vis labiau individualizuoti ir refleksyvūs (Archer, 2012). Asmuo tampa atsakingas už tai, kokias emocijas patiria, emocinė gerovė tampa žmogaus asmenine atsakomybe, neigiamų emocijų valdymas tampa priemone vis labiau kontroliuoti save ir santykius su kitais žmonėmis (Hazleden, 2014). Tokioje visuomenėje „aš“ tampa projektu, emocijos ir tapatybė paverčiamos prekėmis (Giddens, 1993; Bauman, 2000; Sawyer ir James, 2022). Tapatybė šiuolaikiniame visuomenėje tampa užduotimi, ją šiuolaikinis žmogus privalo vykdyti, atsižvelgdamas į socialiai reikšmingus kriterijus: būti geras vartotojas, madingo kūno savininkas, atitikti visuomenės normalumo standartus ir t.t (Palese, 2013). Atsiranda socialinė nuostata, kad gerovė ir geras gyvenimas priklauso nuo savirealizacijos, asmeninės autonomijos, emocinės raiškos, estetinio autentiškumo lygio (Beck ir Beck-Gernsheim, 2012). Emocinio kapitalizmo laikotarpyje atsiranda skirtumai tarp to, ką mes rodome viešumoje ir kas mes esame iš tikrųjų, sunku atskirti socialinius vaidmenis nuo individualaus vidinio pasaulio (Medina-Doménech, 2009). Žmogų, kurio tikrasis „aš“ yra paslėptas giliai viduje, Elias (1978) pavadino *homo clausus*, toks žmogus yra užsidaręs nuo kitų žmonių, todėl turi du veidus: privatų ir tą, kurį demonstruoja visuomenėje (Elias, 1978). Šiuolaikinis žmogus susiduria su daugybe tapatybės formavimo galimybių, o negalėdamas vienos jų pasirinkti, jaučia ambivalentiškus jausmus. Jausmų vienu metu patiriama per daug, todėl labai sunku suprasti, kas iš tikro yra jaučiama ir kodėl (Junge, 2008; Archer, 2012). Emocinio intelekto kompetencijos gali padėti mums išmokti būti nuoširdiems ir atviriems sau ir kitiems, atvirai reikšti nuoširdžias emocijas, būti emociškai autentiškiems, geriau suprasti savo ir kitų emocijas, tikruosius jausmus (Goleman, 2002; Goleman, 2006), tokiu būdu kurti savo tikrąją tapatybę.

Emocinis kapitalas. Šiuolaikinei moderniai kultūrai būdingas pakankamai racionalus požiūris į emocijas, ir tuo pačiu metu joms skiriamas ypatingas dėmesys. Ryški emocinio modernumo kultūros apraiška yra emocinio darbo, kaip gebėjimo kontroliuoti savo emocijas reiškiny (Lecheler, 2020). Šiuolaikinėje visuomenėje atsiranda afektinio ar emocinio kapitalizmo teorijos, jose emocionalumas laikomas esmine kapitalistinės sistemos pasiekimo dalimi, emocijos tapo objektais, kuriuos reikia įvertinti, tikrinti, aptarti, derėtis ir paversti prekėmis (Fineman, 2008; Illouz ir Illouz, 2008; Ferrarese, 2017). Emocijos virsta socialiniu kapitalo, generuojamo per socialinius procesus, egzistuojančio socialinių santykių forma, apimančio visuomenės normas bei įsipareigojimus ir laikomu naudingumu emociniu resursu, dalimi (Zembylas, 2007; Bourdieu ir kt., 2019). Emocinis kapitalas yra socialinio kapitalo forma, kuri pasireiškia per žmonių tarpusavio emocinius santykius. Ji sudaro emocijomis pagrįstos žinios, emociškai

reikšmingi įgūdžiai, santykių su kitais pobūdis, gebėjimas jausti emocijas (Reay, 2004; Nowotny, 2019; Cottingham, 2016). Emocinis kapitalas yra tarpasmeninių santykių resursas, jo dėka emocijos ir jų valdymo įgūdžiai ir įpročiai, virsta socialinėmis asmens stiprybėmis (Froyum, 2009). Emocinis kapitalas įgyjamas socializacijos proceso metu šeimoje, švietimo sistemoje ar kitais visuomenėje egzistuojančiais žinių įsisavinimo būdais, formuoja požiūrį į elgesį ir emocijas (Cottingham, 2016). Emocinis intelektas ir emocinės kompetencijos yra emocinio kapitalo dalis, kadangi prisideda prie geresnių asmens socialinių, ekonominių ir asmeninių rezultatų, skatina asmeninį ir profesinį tobulėjimą bei teikia ekonominę ir socialinę grąžą (Gendron, 2017). Su emociniu kapitalu susijusi emocinio darbo sąvoka, jis apibūdinamas kaip gebėjimas valdyti emocijas visose emociškai reikšmingose veiklose (Hochschild, 2012).

Emocinis darbas. Mokslinėje literatūroje galima rasti dvi sąvokas emociiniam darbui apibūdinti: emocinis darbas (angl. *emotional work*) ir emocinis darbas (triūsas) (angl. *emotional labour*), jos dažnai vartojamos kaip sinonimai, tačiau galima šias sąvokas atskirti: emocinis darbas yra asmeninis emocijų valdymas, o emocinis darbas (triūsas) – emocijų valdymas, tam, kad asmuo gautų atlygį. Emocinis triūsas atsiranda tada, kai mūsų asmeniniai gebėjimai valdyti emocijas panaudojami komerciniais tikslais ir didžia dalimi priklauso darbdaviui, negu pačiam asmeniui, o šis išteklius naudojamas siekiant komercinių ar organizacijos tikslų (Hochschild, 1979; Hughes, 2010). Tam, kad žmogus galėtų užsiimti emociiniu darbu, reikalingas emocinis kapitalas – asmens emocinis intelektas, o emocinio intelekto (emocinio išteklių) gebėjimų ir kompetencijų naudojimas gali būti apibūdinamas kaip emocinis darbas (Hughes, 2010). Nuo asmens gebėjimo reinvestuoti emociinį kapitalą ir jį panaudoti atliekant emociinį darbą priklauso sėkmė tiek profesinėje, tiek asmeninėje veikloje (Cottingham, 2016). Nussbaum (2000) pateikė naują požiūrį į gebėjimus, juo remiantis žmogaus gebėjimai, galimybės, potencialas (gyvenimas, fizinė sveikata, vaizduotė, mintys, emocijos, savo aplinkos kontrolė ir t.t.) yra žmogaus tobulėjimo, gerovės ir socialinio teisingumo pagrindas, o gyvenimo kokybė konkrečioje visuomenėje turėtų būti vertinama pagal žmonių gebėjimą įgyvendinti savo potencialą ir gebėjimą pasiekti gerovės (Nussbaum, 2000). Šiuolaikinis žmogus, tobulindamas emocinio intelekto kompetencijas, gali kaupti ir didinti savo emociinius išteklius ir sąmoningai juos naudoti tiek privačioje, tiek darbinėje sferoje. (Eyel ir Durmaz, 2019). Emocinio intelekto sąvokos atsiradimas ir galimybė lavinti emociinę žmogaus sferą tampa potencialia žmogaus galimybių sritimi, papildančia žmogaus asmeninį ir socialinį potencialą. Šiuolaikinėje visuomenėje emocinis darbas kaupia emociinį kapitalą, kurį galima panaudoti įvairiose srityse bei įvairiais tikslais (pvz. asmeniniais, organizacijos, visuomenės), pagal savo ar kitų susikurtas taisykles ir normas (Nöbauer, 2012; Grandey ir Sayre, 2019). Šiuolaikinis žmogus turėtų įvaldyti ir tam tikras sąmoningumo strategijas, jomis naudodamasis jis gali atskirti save „tikrą“ ir „darbinį“, palaikyti sveiką distanciją tarp asmenybės ir profesionalaus „aš“, tarp darbo ir privataus gyvenimo bei išsaugoti tikrą emociinį „aš“ (Hughes, 2010). Emocinio intelekto konstruktas tapo labai populiarus organizacijose ir vyriausybinuose diskursuose, švietimo politikoje, todėl svarbu, kad emocinis intelektas nevirstų tuo, ką Foucault (1988,1991) vadina dominavimo technologijomis,

jomis siekiama kontroliuoti asmenų elgesį, tam tikriems tikslams pasiekti. Taigi, emociiniam intelektui plėtoti aktualu pasirinkti metodus, ugdančius sąmoningumą, savo jausmų, kūno pojūčių įsisąmoninimą, įgalinančius orientuotis į asmeninius tikslus ir poreikius, sąmoningai atsižvelgiant į išorines aplinkybes ir visuomenės normas.

Refleksyvumas. Kartu su individualizacijos procesu glaudžiai susijęs asmenybės ir gyvenimo situacijų refleksyvumas (Giddens, 1993). Emocinis refleksyvumas yra pagrindinis vėlyvojo modernumo elementas, juo siekiama valdyti, stebėti ir suprasti savo emocijas (Hookway ir kt., 2019). Reikalavimas refleksyviai konstruoti tapatybę ir valdyti emocijas, neatsilikti nuo nuolat ir greitai kintančios visuomenės yra pagrindinis emocinio gyvenimo vėlyvojo modernybės aspektas (Patulny ir Olson, 2019). Emocijos vėlyvuojų modernumo laikotarpiu reikalauja nuolatinio refleksinio stebėjimo, jis, kaip jau buvo minėta, labai svarbus kuriant asmenybės tapatybę (Khorana ir kt., 2019). Atliekant emocinį darbą labai sunku atskirti, ką asmuo rodo viešumoje ir kas jis yra iš tikrųjų, atsiranda būtinybė nuolat refleksyviai valdyti savo emocijas ir periodiškai vis iš naujo atrasti save, kad būtų išlaikytas nuoseklus pasakojimas apie save (Sawyer ir James, 2022). Vis dažniau visuomenėje atsiranda būtinybė gebėti interpretuoti ne tik savo, bet ir kitų žmonių emocijas (Holmes, 2010). Nežinantis, ką daryti ir kuo būti, vėlyvosios modernybės subjektas vis labiau nukreipiamas daryti tai, kas jam tinka, o norėdamas rasti tai, kas jam tinka, vis daugiau dėmesio asmuo turi skirti emocinio gyvenimo interpretacijai ir išgyvenimams bei jų stebėjimui (Cahill ir kt., 2018). Emocinis intelektas šiuolaikinėje visuomenėje gali būti veiksnys, padedantis geriau įsisąmoninti save, savo ir kitų emocijas, rasti savo tikrus polinkius.

Baimė, nerimas, emocijų neapibrėžtumas, rizikos visuomenė. Vėlyvojo modernumo visuomenės atmosfera yra persmelkta rizikos ir netikrumo (Patulny ir Olsen, 2019), įvairūs visuomeniniai pokyčiai ir sukrėtimai bei didėjantis racionalizavimas sukuria emociinę atmosferą, joje visuomeninis gyvenimas aktyvuoja emocijas susijusias su artėjančia nelaime ar grėsme (Gonzalez, 2017). Šiuolaikiniame pasaulyje asmuo vis dažniau privalo pasirinkti vieną iš gyvenimo variantų be iš anksto žinomo kryptų, autoritetų ar kriterijų, nepriklausomai nuo pageidavimų ar polinkių dėl šios priežasties atsiranda nuolatinis nerimo, nesaugumo jausmas (Cahill ir kt., 2018). Rizika, netikrumas ir nerimas yra visur ir niekur, minėti jausmai yra integruoti į lanksčią visuomenės sistemą, todėl atsiranda būtinybė kiekvienam išmokti valdyti savo emocijas, kadangi atsakomybė už rizikas iš kolektyvinių institucijų yra perduota privatiems asmenims, jie turi įgyti emocinių kompetencijų, įgalinančių prisitaikyti prie rizikos ir netikrumo (Binkley, 2016; Binkley, 2018). Optimizmas, ryžtas, streso valdymo gebėjimai, emocinis atsparumas yra pagrindinės savybės, rizikos visuomenės esminis turtas, padedantis išgyventi neapibrėžtumų kupinoje visuomenėje. Visos šios savybės yra susiję su pagrindiniais emocinio intelekto aspektais (Binkley, 2018), todėl emocinio intelekto plėtojimas šiuolaikinėje visuomenėje yra svarbi šiuolaikinio žmogaus ugdymo(si) dalis.

Laimės ir asmeninės gerovės akcentavimas. Vėlyvojo modernybės atsiranda laimės pramonė, grindžiama pozityviąja psichologija ir apimanti įvairias savipagalbos formas, terapijas, gerovės paslaugas bei produktus, o emocinis darbas perduodamas atlikti paslaugų teikėjams (psichoterapeutams, psichologams, koučingo specialistams)

(Olson ir kt., 2017; De La Fabián ir Stecher, 2017; Khorana ir kt., 2019). Laimė šiuolaikinėje visuomenėje suvokiama kaip rezultatas, patiriamas, kai ko nors pasiekama, tačiau pamirštama, kad egzistuoja ir stiprus atvirkštinis ryšys: norėdami ko nors pasiekti ar tapti laimingesniais, mes jau turime būti laimingi (De La Fabián ir Stecher, 2017). Laimė taip pat tampa kontrolės forma, todėl iš žmogaus reikalaujama nuolatinės savikontrolės ir nuolatinio tobulėjimo, tačiau toks tobulėjimas dažnai yra primestas iš išorės, o jo rezultatas yra mažėjanti laisvė ir atsakomybė už save. Šiuolaikinė laimės industrija įpareigoja valdyti savo jausmus, siekiant, kad jie būtų tik teigiami, nepaisant asmeninių ir socialinių aplinkybių (Patulny ir Olson, 2019). Tačiau tikroji laimė siekia mažiau valdyti, laimė – tai kasdieninė žmogaus veikla, ja užsiimdamas pats žmogus kuria teigiamas emocijas būsenas (Binkley, 2011). Šiuolaikinėje visuomenėje vyrauja nuomonė, kad laimę galima nusipirkti ar patirti pasiekus materialistinių malonumų ir fizinių pojūčių, todėl laimė tampa gyvenimo tikslu. Tokia laimė trumpalaikė ir netikra. Ilgai trunkanti laimės būsena gali būti pasiekama tik sąmoningo požiūrio į gyvenimą dėka, o ne pasineriant į aistras ir trumpalaikius malonumus (Bauman, 2001). Laimę galima pasiekti tik pasitelkus išminties ir sąmoningumo ugdymo metodus, juos taikant galima išmokyti kontroliuoti emocijas, potraukius ir troškimus, tokie metodai gali padėti žmogui sutelkti dėmesį į vidinį save, lavinti protą ir išmintį (Kittiprapas, 2015).

Kančia ir empatija. Šiuolaikinėje visuomenėje egzistuoja labai daug socialinių procesų, vedančių į kančios išgyvenimus. Vienas iš jų yra požiūris į žmogaus veiksmus, kaip neutralius, jų atskyrimas nuo moralinių pasekmių, tam tikras priešasčių ir pasekmių grandinės nutraukimas, todėl patiriamas laimės jausmas tampa nesusijęs su realia pasaulio būsena (Bauman, 1997). Taip sumažėja jautrumas savo ir kitų žmonių kančioms, atsiranda taip vadinamas moralinis aklumas (Bauman ir Donskis, 2013) ir emocinis racionalumas (Slaby, 2012). Postemocinėje visuomenėje žmonės nereaguoja į įvykius ir krizes taip pat kaip anksčiau, nepaisant to, kad žmonės intelektualiai suvokia įvykius kaip svarbius, tačiau į juos reaguoja vangiai ir neįsitraukdami (Mestrovic, 1997). Empatija ir užuojauta be išipareigojimų nieko nereiškia, tačiau dažnai šiuolaikiniam žmogui pačiam yra sunku suvokti savo emocijas dėl ambivalentiškumo ir dėl to, kad dažnai jis pats nekontroliuoja savo emocijų, o jų kontrolę perima visuomenė, darbdaviai ir t.t. Emocijų kontrolės praradimas – tam tikra susvetimėjimo forma (Hochschild, 2012), lemianti susvetimėjimą ir su savimi, ir su kitais. Baimės kultūros kūrimas, kasdieninės sensacingos naujienos griaua kolektyvinę empatiją, atsiranda vadinamas „užuojautos nuovargis“ (Pehlivan, 2017; Patulny ir Olson, 2019). Empatija, kaip vienas iš pagrindinių emocinio intelekto aspektų, gali įnešti į visuomenę daugiau optimizmo, atjautos ir artumo (O’Hara, 2004).

Meilė ir santykiai su kitais, vienišumo jausmas. Veikiant individualizacijos procesui kinta ir intymumo bei meilės sfera, šiuolaikinėje visuomenėje atsiranda dviejų rūšių santykiai: vieniems santykiams būdinga intymi vidinė meilė, kitiems santykiams svarbus tradicinis išorinis materialus atlygis (Giddens, 1993). Šiuolaikinėje visuomenėje santykiai pradedami naudoti savirealizacijai, todėl įgauna utilitarinę ir vartotojišką kokybę. Tokie santykiai skirti greitam pasitenkinimui, be ilgalaikio ir privalomo išipareigojimo, žmonės vis dažniau tampa vieniši, kadangi intymūs santykiai tampa

malonumų ir pojūčių priemone ir greitai baigiami, kai to malonumo ar naudos ne- teikia (Bauman, 2004; Rezeanu, 2016). Toks meilės pobūdis, intymumo pavertimas vartotojiška veikla, daro įtaką ir kitoms meilės rūšims: solidarumui, labdarai, rūpes- čiui, užuojautai (Bauman, 2004; Hookway ir kt., 2019). Individualizuotoje visuome- nėje vyrauja nuomonė, kad asmuo turi teisę ieškoti asmeninės laimės, individualaus emocinio pasitenkinimo ir tinkamiausių sau santykių (Giddens, 1993), todėl Vėlyvoje modernybėje santykiai tarp žmonių kinta, žmonės greičiau nutolsta vieni nuo kitų, ta- čiau tuo pačiu atsiranda ir naujos erdvės bendravimui ir socialiniams ryšiams palaikyti (Patulny ir Olson, 2019). Visuomenės refleksyvumas ir šioje srityje daro didelę įtaka meilės jausmui, meilė tapo tyrimų objektu, savirealizacijos būdu. Refleksija ir savistaba sukuria jausmų ambivalentiškumą, nepasitikėjimą savo jausmais ir norais, atsiranda emocinis dviprasmiškumas (Illouz, 2016). Šiuolaikiniais meilės ir intymiems ryšiams būdingas, vienišumo jausmas, kylantis iš *santykių vartotojiškumo ir trumpalaikiškumo* (Patulny ir Bower, 2022). Emocinio intelekto kompetencijų įvaldymas, savo emocijų supratimas ir įsisąmoninimas gali padėti užmegzti gilesnius, tikresnius santykius su kitais. Emocinis intelektas gali padėti atskirti ir įsisąmoninti savo emocijas, organizuo- ti savo santykius su savimi, kitais, išvengiant kognityvinio chaoso, kuriant artumą su kitais, tačiau išsaugojant savo tapatybės jausmą (Oatley, 2004).

Emocijų valdymo poreikis. Civilizacijos procesams tampant vis sudėtingesniems, didėja socialiniai emocinės kontrolės ir emocijų valdymo poreikis visos gyvenimo sri- tyse. Šiuolaikinėje visuomenėje gebėjimas valdyti emocijas tampa labai aktualus (Elias, 1983; Khorana ir kt., 2019). Emocijų valdymas akcentuoja aktyvias individų ir grupių pastangas suderinti jaučiamas ir išreikštas emocijas su tam tikromis jausmų taisyklė- mis – tarpusavio sąveikos emocinėmis normomis, konstruojamomis ir susijusiomis su tam tikrais lūkesčiais, ką ir kaip žmogus turi jausti (Hochschild, 1979; Hochschild, 2012). Tačiau perdėta emocijų kontrolė dar labiau nutolina šiuolaikinį žmogų nuo sa- vęs. Darbas su emocijomis tampa mažiau etiškas, jo tikslai dažnai būna išoriniai ir pragmatiški, nesusiję su autentiškais poreikiais (González, 2017). Emocijų valdymas virsta manipuliavimu emocijomis, skatina paviršutiniškumą ir manipuliavimą savimi, prarandamas autentiškumas, prarandamas ryšys tarp elgesio pasekmių ir patiriamų emocijų. Emocijos tampa paviršutiniškomis, nenuoširdžiomis, o emocijų valdymas – manipuliavimu savimi ir kitais (Herdman, 2004; Meštrović, 2012). Todėl šiuolaikinėje visuomenėje labai svarbu įsisąmoninti tokius emocijų valdymo būdus ir metodus, kurie padėtų užmegzti autentišką ryšį su savimi ir kitais bei skatintų sąmoningai veikti bei įsisąmoninti savo veiksmų pasekmes bei prisiimti atsakomybę už jas.

Apibendrinant skyriaus medžiagą, galima teigti, kad šiuolaikinė visuomenė pasižymi ypatingu požiūriu į emocijas, emocinė sfera tampa vis reikšmingesnė, keičiasi požiūris, taisyklės, apibrėžiančios emocijų reguliavimą bei raišką. Atsiranda nauji reikalavimai šiuolaikiniam žmogui, kaip valdyti ir išreikšti savo emocijas, pats žmogus tampa atsa- kingas už savo išgyvenimus ir jų raišką, o emocijos yra laikomos asmeninės gerovės ir laimės prielaida. Šiam laikotarpiui būdingas individualizacijos procesas skatina asmenis kurti savo tapatybę ir „būti savimi“, todėl asmuo ima daug dėmesio skirti emocinio gy- venimo interpretacijai, atsiranda emocinio darbo reiškinys, jo dėka kaupiamas emocinis

kapitalas. Emocinis intelektas yra emocinio kapitalo dalis, kadangi asmens emocinio intelekto lygis lemia geresnius socialinius, asmeninius pasiekimus bei gerovę. Emocinio kapitalo valdymas – emocinis darbas apibūdinamas kaip emocijų valdymas ir efektyvi, bet kokia emocinė veikla. Nuo gebėjimų panaudoti emocinį kapitalą, dirbant emocijų darbą, priklauso šiuolaikinio žmogaus tiek profesinė, tiek emocinė sėkmė. Emocinis intelektas – yra tam tikras emocinis išteklius, svarbi žmogaus potencialo dalis. Šiuolaikinėje visuomenėje žmogus yra vertinimas pagal gebėjimą išnaudoti savo potencialą ir jį panaudoti siekiant gerovės ir tobulėjimo.

Individualizacija ir perdėta refleksija visuomenėje daro įtaką tarpusavio santykiams bei intymiems ryšiams, šioje sferoje atsiranda emocinis neapibrėžtumas ir būtinybė suvokti bei valdyti savo emocijas, siekiant išvengti vienatvės, emocinio neapibrėžtumo bei santykių pavertimo tik emocinio malonumo paieška bei vartojimu utilitariniams tikslams. Greiti ekonominiai, socialiniai bei kiti pokyčiai, kurių asmuo negali kontroliuoti, numatyti, nuolat susistiprinami žiniasklaidos, kuria baimės ir rizikos visuomenę, tačiau tuo pačiu mažėja ir empatijos bei kitų kančios supratimo ir užuojautos jausmas, atsiranda abejingumas vienas kitam. Todėl reikalingas tam tikras gebėjimas ar praktika, juo gali tapti emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas, įgalinantis atpažinti, įsisąmoninti savo tikras bei autentiškas emocijas, priimti jas tokias, kokios jos yra, nesistengiant jų išstumti, rasti emocinę pusiausvyrą atspindinčią gebėjimą būti sąmoningam, teisingai interpretuoti emocinius reiškinius ir santykius su kitais. Emocinio intelekto plėtojimas praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą gali tapti postmodernistinės visuomenės problemų ir iššūkių įveikimo veiksnys, metamodernizmo siūlomas šiuolaikinių problemų sprendimo būdas.

1.1.3. Emocinis intelektas - vienas iš svarbiausių gyvenimo įgūdžių

Šiuolaikinis žmogus, norėdamas kurti savo gyvenimą ir gerovę, turi įgyti taip vadinamų pagrindinių kompetencijų. Tokių kompetencijų mokymas(is) yra svarbus mokymosi visą gyvenimą tikslas (Gedvilienė ir Bortkevičienė, 2013), siekiant ne tik profesinio tobulėjimo, profesinių įgūdžių bei žinių įgijimo, bet ir asmeninio tobulėjimo, laimingo ir sėkmingo gyvenimo (Ting ir kt., 2015). Žmonės mokosi ir keičiasi visą gyvenimą, todėl labai svarbu mokytis ir įgyti savybių, kurios išlieka aktualios visą žmogaus gyvenimą, padeda prisitaikyti prie nuolatinių visuomenėje vykstančių pokyčių, skatina keistis, tobulėti, įsisavinti naujus elgesio ir gyvenimo būdus (London, 2012). Svarbiausi gyvenimo įgūdžiai šiandienos pasaulyje yra savęs valdymas, bendravimo gebėjimai, įtakos kitiems žmonėms darymas, adaptacija prie pokyčių, mokėjimas mokytis (Hart, 2006). Pastaraisiais metais labai pabrėžiama emocinio intelekto svarba, kadangi emocijos yra pagrindinis informacijos gaunamos iš aplinkos šaltinis, ypač tada, kai asmuo bendrauja su kitais žmonėmis, todėl jų valdymas ir reguliavimas yra svarbus šiuolaikinio žmogaus gebėjimas (Maharaj ir Ramsarop, 2022). Tyrimais nustatyta, kad aukšto emocinio intelekto žmogus sugeba įsipareigoti, imtis iniciatyvos, yra optimistiškas, empatiškas, orientuotas į visuomeninę veiklą, geba atsakingai priimti sprendimus, atpažinti kitų žmonių poreikius, užmegzti tvirtus santykius su kitais

(Arfara ir Samanta, 2016; Issah, 2018). Be to, emocinis intelektas padeda įkvėpti kitus žmones, spręsti konfliktus, bendrauti ir bendradarbiauti bei efektyviai dirbti komandoje, padeda efektyviai veikti šiuolaikinėje besimokančioje ir nuolat besikeičiančioje visuomenėje (Cherniss, 2014). Mokymas(is) gali būti siejamas su bendresniais asmenybės tikslais: asmeniniu tobulėjimu, laimės, visuomeninės ir asmeninės gerovės siekiu, savigarbos ir vertybių, skatinančių žmogaus gebėjimus kurti ir aktyviai dalyvauti gyvenime, ugdytas (Hyland, 2010). Tarptautinės organizacijos: Jungtinės tautos, UNESCO, Pasaulinė sveikatos organizacija, Europos Sąjungos Komisija, konstatuoja, kad svarbiausi mokymosi visą gyvenimą tikslai yra bendravimo, adaptyvaus elgesio, darnaus žmonių sambūvio ir socialinės sanglaudos skatinimas (Panagiotopoulos ir Karanikola, 2017; European Union, 2018; Kuroda, 2020; OECD, 2021). Minėtus tikslus pasiekti gali padėti emocinio intelekto plėtojimas. Asmeniniai ir tarpasmeniniai įgūdžiai bei gebėjimai, dar vadinami „gyvenimo įgūdžiais“, „minkštaisiais įgūdžiais“, „nekognityviniais gebėjimais“, „socialiniais emociniais įgūdžiais“, šiuolaikinėje visuomenėje tapo labai svarbūs, kadangi jie gali padėti žmonėms susidoroti su neapibrėžtumais, pokyčiais, išlikti atspariems ir kurti sėkmingus tarpasmeninius santykius, reguliuoti savo emocijas, valdyti stresą, daro įtaką sveikatai, karjerai, pasitenkinimui gyvenimu (Boyatzis, 2012; McGarrah, 2014; Saini, 2016). Socialiniai – emociniai įgūdžiai vis dažniau pripažįstami esminiais gyvenimo įgūdžiais. OECD (2019) tarp esminių įgūdžių išskyrė socialinius ir emocinius įgūdžius, tokius kaip empatija, savimonė, pagarba kitiems, saviveiksmingumas, emocijų reguliacija. Šios organizacijos nuomone, darbuotojų, įgijusių socialinių emocijų įgūdžių, niekada nepakeis technologijos (OECD, 2019).

Tarptautinė darbo organizacija (angl. *International Labour Organization*) esminius gyvenimo ir darbo įgūdžius suskirstė į keturias pagrindines grupes, viena iš jų yra emocinis intelektas (International Labour Organization, 2021).

Europos Komisija (2019) išskiria keturis pagrindinius veiksnius, darančius įtaką švietimo sistemos pokyčiams: technologiniai (skaitmenizacija), demografiniai, ekonominiai ir socialiniai. Šiuolaikinis ir ateities žmogus turi įgyti ne tik pažintinių kompetencijų, tačiau mokytis užmegzti santykius su kitais, įgyti atsparumo pokyčiams ir stresui, sudėtingų problemų sprendimo, empatijos ir rūpinimosi kitais gebėjimų, įgūdžių ir savybių. Skaitmeniniai įgūdžiai, kritinis mąstymas, savimonė, savęs valdymas, problemų sprendimas, konfliktų valdymas, tarpasmeniniai įgūdžiai, prisitaikymo gebėjimai, emocinis stabilumas, kūrybiškumas yra pagrindiniai gyvenimo įgūdžiai, padedantys susidoroti su šiuolaikinės visuomenės iššūkiais (McKinsey, 2020). Visi išvardinti pagrindiniai gyvenimo įgūdžiai yra susiję su emocinio intelekto aspektais. Europos Komisija, kalbėdama apie mokymąsi visą gyvenimą, pripažįsta, kad emocinis ugdymas daro teigiamą įtaką žmogaus veiklai bei gerovei (Donlevy ir kt., 2019).

Emocinio intelekto svarba stresinėse ir krizinėse situacijose. Emocinis intelektas tapo ypač reikšmingas pasauliui susidūrus su COVID 19 pandemija ir kitais pastarojo meto socialiniais sukrėtimais, padariusiais didžiulę įtaką visuomenei bei ekonomikai visame pasaulyje. Susidūrus su krizinėmis situacijomis, dar labiau išryškėja gebėjimų prisitaikyti prie pokyčių, valdyti savo ir kitų emocijas, adekvačiai reaguoti į aplinkos

dirgiklius svarba. Emocinio intelekto pagalba galima valdyti emocijas, jas atpažinti, tapti ryžtingesniais, empatiškesniais, atsparesniais, konkurencingesniais (Romario ir kt., 2020). Krizinės situacijos veikia emocinę ir psichologinę sveikatą, padaugėja panikos, nerimo, baimės, streso, depresijos ir kitų neigiamų emocinių reakcijų, atsiranda netikrumas dėl ateities, nemiga ir t.t. (Clemente-Suárez ir kt., 2021), sumažėja žmonių jaučiamas gerovės ir pasitenkinimo gyvenimu jausmas (Baba, 2020; Naik, 2020; Persich ir kt., 2021; Moron ir Biolik-Moron, 2021). Paskutinės visuomeninės patirtys dar kartą patvirtino specifinių socialinių emocinių kompetencijų svarbą ir tokių įgūdžių ir elgesio ugdymo būtinybę, jie padeda žmonėms išgyventi krizę ir atsigauti nuo krizės pasekmių (International Labour Office, 2021). Europos Sąjungos lygiu psichinės sveikatos didinimas laikomas vienu iš svarbiausių švietimo kokybės vertinimo elementų. Europos Sąjungos švietimo politikos formuotojų nuomone, ugdymas ir mokymas(is) turi akcentuoti ne tik akademinius pasiekimus, tačiau ugdyti visų švietimo sistemos dalyvių gebėjimus siekti emocinės ir socialinės gerovės (Van Der Graaf ir kt., 2021; Rosanbalm, 2021). Švietimo klausimus bei politiką reguliuojančiuose dokumentuose pabrėžiama, kad švietimo sistemoje daugiau dėmesio turi būti skiriama emociniam ugdymui (Yerun, 2021). Europos Komisija taip pat akcentuoja minkštųjų įgūdžių reikšmę: savikontrolės, savarankiškumo, lankstumo, atsparumo, kūrybiškumo, išradingumo, bendradarbiavimo, komunikacijos, empatijos, emocinio intelekto (European Commission, 2020).

Remiantis 2020 metais atliktos verslo lyderių apklausos rezultatais, 91 proc. respondentų nurodė, kad emocinis intelektas yra ypatingai svarbus krizių metu, kadangi padeda susidoroti su pokyčiais, neapibrėžtumais ir iššūkiais (Deloitte, 2021; Warrier ir kt., 2021). Visa eilė mokslinių tyrimų patvirtino emocinio intelekto kompetencijų svarbą. Susiduriant su šių laikų problemomis, labai svarbu mokytis bei ugdyti išvardintas savybes ir gebėjimus: tvirtumą, kūrybiškumą, emocinį intelektą, būdo tvirtumą, kognityvinį lankstumą, rizikos priėmimą, prisitaikymą, gebėjimą mokytis iš klaidų ir sėkmių, gebėjimą įveikti sunkumus (The Academic Resilience Consortium, 2020).

Vykstant globaliems ir greitiems visuomeniniams pokyčiams, šiuolaikinis žmogus turi įgyti gebėjimų ir įgūdžių, padedančių prie tų pokyčių prisitaikyti. Tokie gebėjimai ir įgūdžiai vadinami pagrindinėmis kompetencijomis, padedančiomis kurti asmeninę ir visuomeninę gerovę. Emocinis intelektas yra vienas iš esminių gyvenimų įgūdžių, svarbių šiuolaikiniam žmogui prisitaikant prie visuomeninių iššūkių ir stresinių situacijų. Emocinio intelekto plėtojimo svarbą pabrėžia ir visa eilė tarptautinių organizacijų. Tarptautiniuose švietimo dokumentuose akcentuojami asmeniniai bei tarpasmeniniai įgūdžiai ir gebėjimai, tarp jų svarbią vietą užima emocinis intelektas.

1.1.4. Emocinis intelektas asmens sėkmės ir pasitenkinimo savo veikla prielaida

Emocinio intelekto plėtojimas gali būti vienu iš asmenybės tobulėjimo būdų, tai nuolatinis ir tikslingas žmogaus, savęs tobulinimo procesas, susidedantis iš savęs suvokimo tobulinimo, mokymosi kaip valdyti save ir daryti įtaką kitiems (Atkinson, 1999).

Vieni iš pagrindinių asmeninių gebėjimų, darančių įtaką žmonių pasiekimams yra savęs suvokimas, savikontrolė ir motyvacija. Savęs suvokimo komponentai sąmoningumas, savigarba ir pasitikėjimas savimi yra susiję su žmogaus patikimumu, sąžiningumu, atvirumu naujovėms ir gebėjimui prie jų prisitaikyti (Morin, 2011). Emocinio intelekto plėtojimo procesas apima sistemingą įgūdžių tobulinimą, padedantį žmogui panaudoti adaptyvius įgūdžius ir gebėjimus tiek socialinėje, tiek mokymosi aplinkoje (Machera ir Machera, 2017; Panagiotopoulos ir Karanikola, 2017). Emocinis intelektas vis labiau vertinamas darbo rinkoje, jis yra vienas iš nekognityvinių įgūdžių ir gebėjimų, tokių kaip kūrybiškumas, bendradarbiavimas, būtinų ateities darbo vietai (IHHP Research Report, 2020).

5 lentelė. *Emocinio intelekto sąsajos su svarbiausiomis žmogaus veiklos sritimis (sudaryta autorės, remiantis mokslinės literatūros apžvalga)*

Gyvenimo veiklos sritys	Gebėjimai, žinios, įgūdžiai ir gyvenimo sritys susijusios su emociniu intelektu
Akademinė sėkmė	Geresni dėmesio koncentracijos gebėjimai Geresnė nuotaika, mažesnis polinkis į depresiją Geresni streso valdymo gebėjimai, atsiskaitymų ir egzaminų metu Motyvacijos reguliavimo gebėjimai išsikeltų tikslų siekimas Gebėjimas užmegzti santykius su kitais ir įsisavinti grįžtamą ryšį apie veiklą Geresni kognityviniai gebėjimai
Gerovė	Individualūs resursai: gebėjimas atgauti jėgas, teigiamas savęs vertinimas, socialinė parama Pasitenkinimas gyvenimu Socialinių santykių kokybė Didesnės įsidarbinimo galimybės Teigiamas požiūris į gyvenimą ir pasitenkinimas gyvenimu Rečiau serga depresija, optimizmas Sėkmingiau išgyvena sveikatai grėsmę keliančias būkles Streso įveikos gebėjimai Gebėjimas išsikelti asmeninius tikslus ir atkaklumas jų siekiant Optimizmas Darna su savimi ir gyvenimu Gebėjimas priimti savo trūkumus ir silpnybes, taip pat kaip ir savo stipriąsias puses Lankstumas adaptacija Gebėjimas spręsti savo asmenines problemas Laimės jausmas

Gyvenimo veiklos sritys	Gebėjimai, žinios, įgūdžiai ir gyvenimo sritys susijusios su emociniu intelektu
Gyvenimo sėkmė	<p>Viena iš pagrindinių mokymosi visą gyvenimą kompetencijų ir vienas iš svarbiausių gyvenimo įgūdžių:</p> <p>Emocinis intelektas – vienas iš svarbiausių gebėjimų, padedančių išgyventi krizines ir stresines situacijas</p> <p>Emocinis intelektas – asmens profesinės sėkmės prielaida</p> <p>Bendradarbiavimo ir komandinio darbo gebėjimai; Geri problemų sprendimo įgūdžiai; Konfliktų sprendimo įgūdžiai; Lyderystės gebėjimai; Iniciatyvumas; Produktyvumas ir veiklos efektyvumas</p> <p>Socialinis efektyvumas</p> <p>Pozityvūs santykiai su kitais žmonėmis</p> <p>Sėkmė romantiniuose ir meilės santykiuose</p> <p>Pasitenkinimas gyvenimas</p> <p>Gera emocinė ir emocinė sveikata</p> <p>Mažesnis nerimo ir depresijos lygis</p> <p>Kantrumas ir impulsų kontrolė</p> <p>Geresni pažintiniai gebėjimai</p> <p>Lankstumas adaptacija</p> <p>Prosocialus elgesys</p> <p>Jautrumas sau ir kitiems, empatija</p> <p>Žemesnis streso ir nerimo lygis</p> <p>Optimizmas ir gera nuotaikai</p> <p>Orientacija į visuomeninę veiklą</p>

Emocinis intelektas yra vienas iš pagrindinių faktorių lemiančių individo socialinį efektyvumą (George, 2000), pozityvius santykius su kitais (Brackett ir kt., 2005), romantinių santykių sėkmingumą (Malouff ir kt., 2014) sėkmę kasdieniniame gyvenime (McCoy, 1997), efektyvumą profesinėje veikloje (Brown ir kt., 2003; Saeedi ir kt., 2012; Urquijo ir kt., 2019). Pagal emocinio intelekto komponentus galima prognozuoti vadovavimo ir lyderystės gebėjimus įvairiuose sektoriuose (Palmer ir kt., 2001; Caruso ir Wolfe, 2004; Narong, 2015). Aukštesnio emocinio intelekto asmenys turi aukštesnius bendradarbiavimo ir komandinio darbo gebėjimus (Cole ir kt., 2019), geresnius problemų sprendimo įgūdžius (Deniz, 2013), pasižymi efektyvesnėmis konfliktų sprendimų strategijomis (Hopkins ir Yonker, 2015). Emocinis intelektas yra susijęs *eudaimonine* (Extremera ir kt., 2011) ir *hedonistine* gerove (Bhullar ir kt., 2013), pasitenkinimu gyvenimu (Urquijo ir kt., 2016; Wang ir kt., 2022). Emocinio intelekto plėtojimas didina subjektyvios gerovės suvokimą, gerina socialinių santykių kokybę ir įsidarbinimo galimybes (Perera ir DiGiacomo, 2015), daro didelę įtaką psichinei ir dvasinei sveikatai bei individo sėkmei įvairiose gyvenimo srityse. Emocinis intelektas daro įtaką mąstymui ir elgesiui bei gebėjimams lanksčiai prisitaikyti prie aplinkos (Pastor, 2014; Drigas

ir Papoutsis, 2020). Emocinis intelektas yra susijęs su didesniu prosocialiu elgesiu, efektyvesniais socialinės adaptacijos gebėjimais (Popie ir kt., 2011, Bhullar ir Scutte, 2018), jautrumu kitiems ir savo paties emocijoms, empatija (Smith ir kt., 2016; Beauvais ir kt., 2017), aukštesniu savęs vertinimu (Ferrer, 2012), geresniais streso valdymo įgūdžiais, mažesniu nerimo lygiu (Bastian ir kt., 2005; Zeidner ir Matthews, 2016; Marinaki ir kt., 2017), gera nuotaika ir atvirumu (Ciarrochi ir kt., 2000), lyderystės kompetencija (Fleming ir kt., 2014; Görgens-Ekermans ir Roux, 2021), didina tarpusavio supratimą bei vidinę harmoniją, gebėjimą mylėti ir siekti dvasingumo (Serrat, 2017).

Apibendrinant mokslinius tyrimus, galima teigti, kad emocinis intelektas yra svarbus individualus ir socialinis emocinis resursas, padedantis greitai atgauti jėgas, didina teigiamą savęs vertinimą bei galimybes gauti socialinę paramą (Perera ir DiGiacomo, 2015; Serrat ir Serrat, 2017).

Gausūs moksliniai tyrimai patvirtina, kad emocinis intelektas yra asmens efektyvus ir sėkmingo gyvenimo bei aplinkos iššūkių įveikimo veiksnys, darantis įtaką visai eilei žmogaus gyvenimo sričių (5 lentelė).

Emocinis intelektas padeda asmenims tapti lankstesniais, adaptyvesniais, geriau susidoroti su stresu ir neigiamomis emocijomis, pagerinti savo gyvenimo kokybę, didina asmeninės gerovės ir pasitenkinimo gyvenimo jausmą, padeda pasiekti sėkmę profesinėje ir asmeninėje veikloje. Plėtodami emocinį intelektą žmonės gali tapti daug produktyvesni ir sėkmingesni savo veikloje, o taip pat padėti kitiems tapti produktyviais ir sėkmingais, prisidėti prie visuomenės stabilumo ir tęstinumo.

Atsižvelgiant į atliktą mokslinės literatūros analizę, keliami hipotezė:

Emocinis intelektas ir yra asmens pasitenkinimo veikla ir sėkmės profesinėje veikloje prielaida.

1.1.5. Emocinio intelekto plėtojimo prielaidos ir metodai

Remiantis moksliniais tyrimais, galima teigti, kad emocinio intelekto galima išmokyti (Dulewicz ir Higgs, 1999). Tačiau kol kas nėra bendros nuomonės koku mastu tai galima padaryti. Šiuo metu yra nemažai mokslinių įrodymų, kad emocinio intelekto įgūdžiai yra lavinami. Taip pat nustatyta, kad emocinis intelektas didėja su amžiumi (Goleman, 1996; Cherry ir kt., 2013; Zeidner ir kt., 2012; Ramchandran ir kt., 2020). Mayer, Salovey ir Caruso (2004), nuomone, emocinio intelekto gebėjimai išlieka stabilūs visą gyvenimą, tačiau gyvenimo eigoje yra įgyjamos emocinės žinios (Mayer ir kt., 2004).

Goleman (2007) teigia, kad emocinį intelektą sudaro genetinis ir ugdomasis komponentai, tačiau kol kas nėra įrodymų, kuris yra svarbesnis, žmonės gimsta su skirtingais emocinio intelekto gebėjimais, tačiau aplinka suteikia galimybę (arba ją slopina) minėtiems gebėjimams pasireikšti (Goleman, 2007). Manoma, kad pagrindiniai emocinio intelekto įgūdžiai ir gebėjimai formuojasi šeimoje, ypač tėvų ir vaikų sąveikos išdavoje. Žmonės užaugę šeimose, kuriose nebuvo kreipiamas dėmesys į emocinį intelektą, dažnai neturi reikiamų emocinių įgūdžių, nemoka sėkmingai bendrauti su kitais, nemoka tinkamai atpažinti ir valdyti savo emocijų (Moon, 1999). Jeigu tėvai

padeda vaikams identifikuoti ir įvardinti jų emocijas, gerbia jų jausmus ir padeda juos susieti su socialinėmis situacijomis, vystosi vaikų emocinis intelektas (Mayer, ir Salovey, 1997). Goleman (1995) taip pat mano, kad veiksmingiausiai emocinis intelektas ugdomas vaikystėje, o šeima yra pirmasis ir svarbiausias emocinio intelekto formavimosi veiksnys. Tačiau, šio autoriaus nuomone, emocinio intelekto galima mokytis ir visą gyvenimą, įgyjant gyvenimo patirties ir brandos (Goleman, 2003). Emocinio intelekto galima mokytis visuose gyvenimo etapuose, mokykloje studijose, darbo aplinkoje, o toks mokymas gali būti integruotas arba vykdomas mokantis pagal specialiai sukurtas programas (Barrios ir Pendley, 2016).

Jeigu emocinį intelektą galima plėtoti, kyla natūralus klausimas, kokius metodus reikia tam pasirinkti? McEnrue ir Groves (2006) teigia, kad emocinį intelektą galima plėtoti ir jį pagerinti pravedant gerai apgalvotus ir suplanuotus mokymus (McEnrue ir Groves, 2006). Yra atlikta nemažai mokslinių tyrimų siekiant įrodyti, kad emocinis intelektas gali būti plėtojamas įvairiais metodais. Daugelyje tyrimų dalyviai yra vaikai ir paaugliai, tačiau ir tiriant suaugusius įrodyta, kad įvairios emocinio intelekto plėtojimo intervencijos gali padidinti emocinio intelekto lygį. Abe ir kt. (2013) atliko tyrimą, įvertinantį galimybę išmokti emocinio intelekto įgūdžių. Tyrimo metu nustatyta, kad medicinos studentai, lankantys pusės dienos seminarą apie psichinę sveikatą ir gerovę, kurio metu atliko emocinių kompetencijų užduotis, reikšmingai pagerino savo emocinio intelekto įgūdžius gebėjimus ir žinias, o rezultatai išliko ir praėjus metams po edukacinių užsiėmimų (Abe ir kt., 2013). Hodzic ir kt. (2015) nustatė, kad emocinio intelekto mokymai pagerino bedarbių dvasinę sveikatą, sumažino suvokiamą stresą ir padidino emocinio intelekto įvertinimą (Hodzic ir kt., 2015). Hodzic ir kt. (2018) atliko 28 mokslinių tyrimų, analizuojančių emocinio intelekto ugdymo galimybes, intervencijų efektyvumą. Buvo nustatyta, kad emocinio intelekto mokymai yra efektyvūs, tačiau efektas gali atsirasti dėl deklaratyvių žinių apie emocinį intelektą ir faktinės informacijos įgijimo, o ne dėl susidariusių įgūdžių naudotis mokymuose įgytomis žiniomis. Daugelis mokymų daro įtaką emocijų supratimui ir žinių apie emocinius gebėjimus didėjimui, o ne keičia mąstymą bei lavina kasdieninius įgūdžius, todėl autorių nuomone, tokie mokymai gerina tik procedūrinių ir deklaratyvių žinių įsisavinimą (Hodzic ir kt., 2018). Kotsou ir kt. (2019) atlikę 46 mokslinių tyrimų, analizuojančių emocinio intelekto ugdymo ir plėtojimo galimybes, metaanalizę, nustatė, kad daugelyje tyrimų nustatytas intervencijų veiksmingumas bent vienam emocinio intelekto komponentui, tačiau autoriai pažymi, kad emocinio intelekto plėtojimui naudojami metodai beveik visais atvejais yra skirtingi, be to, daugeliui tyrimų trūksta aiškaus teorinio ir metodinio pagrindimo ir nepateikiama informacija apie naudojamus metodus, todėl reikalingi tolimesni moksliniai tyrimai siekiant nustatyti, kokie emocinio intelekto plėtojimo metodai yra efektyviausi, kokia efektyviausia intervencijų trukmė ir dažnumas (Kotsou ir kt., 2019).

Goleman (2000) nuomone, emocinio intelekto mokymų programos yra veiksmingos, tačiau kai kurios patiria nesėkmę, vien dėl to, kad jų metu mokomasi tik žinių, o taikomi metodai, nestimuliuoja smegenų žievės. Autoriaus nuomone, plėtojant emocinį intelektą reikia rinktis tokius metodus, kurie stimuliuoja smegenų žievę bei daro

įtaką smegenų limbinei sistemai. Tokių metodų pagrindu sukurtos ugdymo programos gali keisti senus elgesio įpročius naujais (Goleman, 2000). Tolimesnėje literatūros analizėje bus aptarti neuromoksliniai tyrimai dėmesingo įsisąmoninimo srityje, pagrindžiantys prielaidą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas aktyvina limbinės smegenų sistemos sritis, susijusias su emociniu intelektu. Dažnai žmonės į emociškai įkrautą informaciją ar įvykį reaguoja automatiškai, toks atsakas, kaip ir visi elgesio įpročiai, gali būti išmokstami (Jones, 2018). Naujų atsakų į aplinkos dirgiklius būdų įsisavinimo metodu gali būti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas, įgalinantis reaguoti į emociškai įtrauktas situacijas ne automatinėmis reakcijomis, o sąmoningai (Lutz ir kt., 2008).

Mokslinėje literatūroje galima išskirti du pagrindinius emocinio intelekto plėtojimo būdus: 1) emocijų žinių ir su jomis susijusių kompetencijų didinimas per mokymą ir praktinius užsiėmimus: seminarus, refleksijas, vaidmenų žaidimus ir bendravimą su kitais dalyviais; 2) naudojami metodai ir praktikos grindžiamos smegenų plastiškumo principais, veikiantys pažinimo procesus, tokius kaip vykdomoji kontrolė ar emocijų slopinimas. Taikant antros grupės emocinio intelekto plėtojimo metodus daroma įtaką nervinių impulsų perdavimui, smegenų plastiškumui, neurokognityviems procesams (Lim ir Lau, 2021).

Tyrėjai, nagrinėjantys emocinio intelekto plėtojimo galimybes, nustatė, kad plėtojant emocinį intelektą, yra labai svarbi asmens motyvacija, grįžtamasis ryšys. Taip pat labai svarbu, kad asmuo turėtų refleksijos įgūdžių ir įsisąmonintų savo veiksmus, mokyti sąmoningumo bei nuosekliai ir sistemingai praktikuotų (Barrios ir Saucedo, 2016). Clarke (2006) nustatė, kad refleksija ir diskusijos reikšmingai padeda mokytis emocinio intelekto (Clarke, 2006). Refleksija gali suteikti svarbios informacijos apie reflektuojančio emocines reakcijas ir padeda jam įsisąmoninti, kokią įtaką emocijos gali daryti pačiam asmeniui ir kitiems (Grant ir kt., 2014). Savirefleksijos procesas yra susijęs su dėmesingu įsisąmoninimu, jo dėka praktikuojantys įgyja įprotį stebėti savo psichinius ir protinius procesus, toks kritinis savęs stebėjimas įgalina pamatyti savo klaidas, reakcijas ir sprendimus (Epstein ir Alerts, 1999). Pastebėta, kad taikant pažintinius (kognityvinius) mokymosi metodus, pažadinami smegenų plastiškumo procesai, tobulėja kognityvinės – neuroninės sistemos veikla (Lim ir Lau, 2021). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo procesas ir įprastai emocinio intelekto plėtojimui naudojami metodai dažniausiai skiriasi: emocinio intelekto ugdymo programų metu mokoma įgūdžių iš išorės į vidų (mokomasi keisti savo elgesį), dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu mokomasi iš vidaus į išorę (dažniausiai mokoma valdyti dėmesį, didinti sąmoningumą, sutelkti dėmesį į savo mintis, emocines būsenas, kūno pojūčius ir sąmoningumo dėka priimti sumanesnį ir adekvatesnį sprendimą) (Semple ir kt., 2010; Semple ir Lee, 2014). Tyrimais įrodyta, kad po suaugusiųjų emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant ir dėmesingą įsisąmoninimą programų stebimi teigiami neurologiniai, fiziologiniai, pažintiniai, emociniai ir elgesio pokyčiai (Hofmann ir kt., 2010).

Apibendrinus apžvelgtus mokslinius tyrimus, galima daryti prielaidą, kad emocinio intelekto gebėjimų, įgūdžių ir žinių galima įgyti viso gyvenimo eigoje, studijose, darbo

aplinkoje, nors ir egzistuoja įrodymų, kad emocinis intelektas gali būti paveldimas. Ypač svarbi ankstyvoji patirtis ir santykiai su tėvais. Emocinio intelekto plėtojimą galima paspartinti dalyvaujant specialiai sukurtose programose ar taikant emocinio intelekto plėtojimo metodus. Efektyviausi emocinio intelekto plėtojimo metodai yra tokie, kurie aktyvuoja limbinės sistemos smegenų sritis, atsakingas už emocijų suvokimą ir valdymą, įgalina keisti automatinį reagavimą į emocinius dirgiklius į sąmoningą savo veiksmų stebėjimą, o automatinės reakcijas į emocijas perkeliantys į sąmoningumo lygį. Be to, labai svarbi pačio besimokančio motyvacija, refleksija, sąmoningumas ir nuoseklus bei sistemingas praktikavimas.

1.1.6. Emocinis intelektas ir savaiminis mokymasis

Emocinio intelekto plėtojimas dažnai yra savarankiška savęs tobulinimo veikla. Savaiminis mokymasis yra susijęs žiniomis ir įgūdžiais, kuriuos asmenys ir grupės įgyja neformalioje aplinkoje, įgydami gyvenimišką patirtį, bendraudami su kitais. Savaiminis mokymasis trunka visą gyvenimą, jį skatina įvairūs motyvai. Emocinio intelekto taip pat galima išmokti savaiminio mokymosi būdu, pasitelkiant įvairius metodus ir būdus, įvairiose gyvenimo situacijose, nors tokios mokymosi veiklos rezultatus sunku numatyti (Langshaw, 2012). Savaiminis mokymasis – tai natūralus kiekvieną dieną vykstantis mokymasis, nebūtinai iš anksto apgalvotas ir struktūruotas (Teresevičienė, 2000), dažniausia inicijuojamas individualaus poreikio, o jo tikslas yra asmeninių, socialinių ir šeimos poreikių tenkinimas. Savaiminis mokymasis gali būti atsitiktinis, neapgalvotas, kylantis iš gyvenimo patirties, tačiau gali būti ir tikslingai planuojamas, atskleidžiantis neribotas mokymosi galimybes bei holistinį požiūrį į žmogų (Teresevičienė, 2001). Toks mokymasis yra daug mažiau struktūruotas ir mažiau organizuotas nei formalusis mokymasis (Zuzevičiūtė ir Teresevičienė, 2008), įtraukiantis visą asmenybę: intelektą, emocijas, vertybes ir praktinę veiklą, jis yra labiau apibendrinantis ir dažnai būna efektyvesnis, negu formalus mokymasis (Hager, 2011). Savaiminis mokymasis yra labai svarbi suaugusiųjų mokymosi dalis, kadangi didžioji dalis visų žmogaus mokymosi procesų vyksta savaime (Faure, Herrera, Kaddour, Lopes, Petrovsky, Rahnama, Ward, 1972). Manoma, kad toks mokymasis sudaro 70–90 proc. viso gyvenimo išmoktos veiklos (Merram, Bierema, 2014). Šiame darbe savaiminis emocinio intelekto plėtojimas traktuojamas kaip mokymosi forma, neturinti tikslo, mokomasi iš savo gyvenimiškos patirties, gyvenimo eigoje kylančiose situacijose. (Europos Komisija, 2001; Mokymosi visa gyvenimą užtikrinimo strategija, 2003). Emocinio intelekto visaapimantis plėtojimas reiškia, kad mokomasi bendraja ir profesine prasme, tiek iš formalaus mokymo ir ugdymo, tiek iš asmeninės, socialinės ir profesinės patirties (Teresevičienė, Gedvilienė, Zuzevičiūtė 2006).

Dažnai emocinio intelekto žinių apdorojimas vyksta tyliųjų žinių lygyje (Jones, 2018). Caruso ir kt. (2004) atliko tyrimą ir nustatė, kad vyresnio amžiaus studentai pasižymėjo didesniais emocinio intelekto balais, negu jaunesni. Autorių nuomone, vyresni asmenys įgyja emocinio intelekto žinių ir gebėjimų iš savo gyvenimiškos patirties, kurios jaunesni kolegos dar neturi (Caruso ir Salovey, 2004). Emocinis intelektas

plėtojamas įgyjant patirties per refleksiją, savo ir kitų emocijų stebėjimą ir vertinimą, o dėmesingas įsisąmoninimas ugdo gebėjimus ištraukti ir būti esamame momente, stebėti save, perkelti į sąmonės lygį tylias žinias, panaudoti periferinį matymą ir papildomą supratimą, visa tai padeda efektyviau apdoroti naują gautą su emocijomis susijusią informaciją ir ją kūrybiškai pritaikyti naujose ir kasdieninėse situacijose (Epstein ir Alerts, 1999).

Darbe keliama prielaida, kad įsisavindami gyvenimišką patirtį, mokydamiesi ir bendraudami su kitais, asmenys įgyja daugiau žinių apie emocijas, tobulina emocijų valdymo ir reguliavimo įgūdžius, gaudami grįžtamą ryšį apie save ugdo empatijos, bendradarbiavimo, emocinio sąmoningumo gebėjimus. Todėl svarbu išsiaiškinti, kiek įtakos emocinio intelekto plėtojimui gali turėti taikomi metodai (šio tyrimo atveju dėmesingas įsisąmoninimas), kiek savaiminis mokymasis iš savo patirties. Bet kuriuo atveju, darbe laikomasi prielaidos, kad emocinis intelektas gali būti plėtojamas, nepaisant įgimtų skirtumų tarp žmonių.

Remiantis mokslinės literatūros analize, keliama hipotezė:

Emocinio intelekto galima išmokyti savaiminio mokymosi būdu, įsisavinant gyvenimišką patirtį, todėl vyresnio amžiaus asmenys pasižymės aukštesniu emocinio intelekto lygiu.

Apibendrinus apžvelgtus mokslinius tyrimus, galima daryti išvadą, kad emocinio intelekto plėtojimas gali vykti ir savaiminio mokymosi būdu, kuris ne visada turi tikslą ir yra savikryptis. Dažnai emocinio intelekto nebūtina mokytis taikant įvairius metodus ar praktikas, emocinio intelekto galima įgyti refleksijos metu, stebint savo ir kitų emocijas, įsisąmoninant gyvenimišką patirtį. Tokiu būdu įgytos emocinio intelekto žinios dažniausiai apdorojamos tyliųjų žinių lygmenyje. Emocinio intelekto plėtojimas gali būti ne tik tikslinga veikla, kurios tikslas emocinio intelekto lygio didinimas ir emocinių kompetencijų įgijimas, tačiau gali būti „šalutinis“ dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo rezultatas, kadangi dėmesingas įsisąmoninimas ugdo gebėjimus ištraukti ir būti esamame momente, stebėti save, perkelti į sąmonės lygį tylias žinias, panaudoti sąmoningumą, o visa taip padeda efektyviau apdoroti naują gautą su emocijomis susijusią informaciją ir ją kūrybiškai pritaikyti.

1.2. Emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisąmoninimo metodu teorinis pagrindimas

Skyriuje analizuojama dėmesingo įsisąmoninimo samprata, filosofinės ištakos bei pagrindinės teorijos. Pagrindžiamas požiūris į dėmesingą įsisąmoninimą kaip kontempliatyvų ir transformuojantį emocinio intelekto plėtojimo metodą. Analizuojami neurofiziologiniai dėmesingo įsisąmoninimo pagrindai ir mechanizmai, teorinės sąsajos su emociniu intelektu ir įtakos emocinio intelekto plėtojimui teorinės prielaidos.

1.2.1. Savęs pažinimo ir savęs tobulinimo poreikis šiuolaikinėje visuomenėje

Šiuolaikinė visuomenė pasižymi neapibrėžtumu, ambivalentiškumu, sparčiais

pokyčiais ir dažnomis stresinėmis situacijomis kylančiomis dėl greito gyvenimo tempo, aukštų reikalavimų šiuolaikiniam žmogui bei įvairių visuomenės sukrėtimų, tokių kaip pandemijos, karai ir klimato pokyčiai (Wechter, 2017; Khahro ir Javed, 2022). Šiuolaikinis žmogus nesugeba sąmoningai toleruoti taip vadinamų tamsos emocijų: sielvarto, baimės ir nevilties, šių emocijų vengiama, jos išstumiamos, o galų gale virsta nerimu, depresija ir priklausomybėmis bei negebėjimu susidoroti su kančia. Todėl yra svarbu rasti būdų ir metodų, padedančių žmonėms susidoroti su pasaulinių krizių iššūkiais, destruktyvia socialine aplinka (Siegel, 2020). Metamodernistinėje visuomenėje žmonės susiduria su visa eile metakrizių, iš jų dvi yra svarbiausios šio darbo kontekste.

Prasmės krizė. Ji ir yra kitų krizių priežastis pasireiškianti persmelkiančiu asmens atsiskyrimo nuo pasaulio ir vienas nuo kito jausmu. Krizė atsirado dėl žmogaus polinkio prisitaikyti prie pasaulio bei polinkio į savęs apgaudinėjimą ir savęs destrukciją (Pipere ir Mārtinsonė, 2022). Krizė kyla dėl to, kad šiuolaikinė visuomenė neturi bendro tikrovės ir moralės jausmo, todėl žmonės negali suprasti ir atskirti, kas tiesa, kas gera ir kaip reiktų teisingai gyventi, kadangi neliko tvirtų moralinių ir etinių orientyrų (Henriques 2019). Šiuolaikinis žmogus nebesiremia dvasinėmis vertybėmis, orientuotomis į bendrą egzistencinį bei moralinį tikslą (Vervaeke ir Mastropietro, 2021). Norint išspręsti minimą krizę, žmogui reikia iš naujo įvertinti savo vidinį pasaulį ir tarpusavio santykius, įveikti dvasinį ir moralinį išsekimą, o tam reikia rasti priemonių ir metodų, padedančių atrasti dvasingumą kasdieniniame gyvenime (Rowson, 2020). Žmonių susitapatinimas su materialiu pasauliu gali kurti tik bedvasę materialinę kultūrą, nesuteikiančią pasitenkinimo ir laimės. Tik ugdant žmoniškumą, puoselėjant dvasinę kultūrą, kuriant tauresnę žmogų, stiprinant intuityvų pasaulio ir savęs pažinimo galią, galima pasiekti tikrosios laimės (Vydūnas, 1909).

Psichinės sveikatos krizė. Ši krizė labai susijusi su prasmės krize ir pasireiškia kaip depresijos, nerimo, izoliacijos ir savižudybių epidemija, ypač paplitusi tarp jaunų žmonių (Pipere ir Martinsonė, 2022).

Metakrizės mokslininkai siūlo spręsti intelektine revoliucija, besiremiančia metamąstymu ir metapažinimu, ugdant žmonėse metasąmoningumo gebėjimus, apjungiančius intymumą, dvasingumą, praktiškumą, religingumą ir mokslą, veikiančius kaip tam tikra integruota sistema, jungianti atskirą individą su globaliu pasauliu (Van den Akker ir kt., 2019; Michalski, 2019). Dėmesingas įsisąmoninimas gali tapti efektyvia žmogaus sąmonės ir mąstymo transformacijos priemone, padedančia panaudoti žmogaus potencialą sprendžiant sudėtingas šių dienų problemas (Bristow ir kt., 2020).

Savimonės didinimo, streso mažinimo ir savęs pažinimo veikla gali padėti kurti sveikesnę aplinką (Rodríguez-Jiménez ir kt., 2022). Šiuolaikinėje visuomenėje žmogus turi save tobulinti visą gyvenimą (Businsky, 2018). Tačiau šiuolaikinėje visuomenėje prarasta rūpinimosi savimi tradicija, būdinga graikiškai ir krikščioniškai kultūrai, todėl yra svarbu iš naujo atrasti meną rūpintis savimi ir vidine gerove (Foucault, 1988). Rūpinimuisi savimi reikalingos technologijos, tam tikros į save nukreiptos dėmesio formos, įgalinančios pastebėti, kas yra mūsų mintyse ir jausmuose, tam tikri būtini veiksmai, juos naudodamas žmogus galėtų apsisvalyti, transformuotis ir keisti save.

Tokiais veiksmais gali tapti įvairios praktikos, tame tarpe ir dėmesingas įsisąmoninimas, įgalinantis sutelkti dėmesį į žmogaus vidinius resursus ir sąmoningai analizuoti požiūrį į save (Foucault, 2005). Dėmesingo įsisąmoninimo dėka žmogus, stebėdamas savo vidinę būseną, gali sąmoningiau ir išmintingiau vertinti savo patirtį. Toks gebėjimas yra labai reikšmingas, kai žmogus atsiduria stresinėse ir sudėtingose situacijose, kadangi sąmoningumas sumažina neigiamą streso poveikį ir suteikia daugiau galimybių džiaugtis ir mėgautis, bet kokiomis gyvenimo akimirkomis (Levitin, 2014). Dėmesingas įsisąmoninimas padeda žmonėms suvokti, kad galima keisti ir valdyti savo mintis, įpročius, emocijas, išgyvenimus, daryti įtaką savo emocinei būsenai, gyvenimo kokybei ir gerovės jausmui (Oman, 2014). Dėmesingas įsisąmoninimas gal būti tas metodas, anot Vydūno, padedantis žmogui siekti sąmonėjimo, grįžimo į dvasios šviesą, įveikiantis slegiantį materialumą ir nesąmoningumą (Vydūnas, 1908).

Budizmo praktinėje filosofijoje, dėmesingas įsisąmoninimas yra praktiniai būdai, nurodantys kaip patirti teigiamus jausmus ir emocijas (meilė, užuojauta, sąmoningumas) ir vengti neigiamų jausmų (pykčio, neapykantos, baimės), nuolat rūpintis savimi ir tobulėti, siekiant asmeninio ir visuomeninio gėrio (White, 2014). Šiuolaikinis žmogus, spręsdamas šiuolaikinio pasaulio problemas, Rytų filosofijos išminties gali pasisemti praktikuodamas dėmesingą įsisąmoninimą, ši išmintis gali suteikti naują šiuolaikinio pasaulio problemų matymą, kadangi jų sprendimui reikalingas kitoks požiūris ir mąstymas, negu tas, kuris šias problemas ir sukūrė.

Šiuolaikinė visuomenė pasižymi sparčiais pokyčiais ir aukštu streso lygiu, greitai gyvenimo tempu, dabarties žmogus susiduria su visa eile metakrizių, joms spręsti reikalingas naujas mąstymas ir požiūris – metamąstymas, apjungiantis dvasingumą, religingumą, praktiškumą ir mokslą. Tokio metamąstymo lavinimo metodu gali tapti dėmesingas įsisąmoninimas – žmogaus sąmonės ir mąstymo transformacijos priemonė, padedanti išnaudoti žmogaus potencialą, spręsti sudėtingas šių dienų problemas. Dėl nuolatinių pokyčių, šiuolaikinis žmogus turi tobulinti save visą gyvenimą, vadinasi, reikalingos tam tikros rūpinimosi savimi technologijos, kurias galima praktikuoti kasdieninėje veikloje, jomis gali būti tam tikri dėmesio sukaupimo metodai, padedantys nukreipti dėmesį į save, savo mintis, emocijas, ugdyti išvalgą ir išmintį, jų dėka žmogus gali transformuotis ir keistis. Tokiu metodu gali tapti dėmesingas įsisąmoninimas.

1.2.2. Dėmesingo įsisąmoninimo samprata, filosofinės prielaidos, moksliniai požiūriai bei kryptys

Skyriuje aptariama dėmesingo įsisąmoninimo ištakos ir vaidmuo budizmo filosofijoje bei Vakarų psichologijoje. Apžvelgsime vakarietišką mokslinį požiūrį į dėmesingą įsisąmoninimą, pagrindinius jo komponentus, dvi skirtingas dėmesingo įsisąmoninimo mokyklas bei dėmesingo įsisąmoninimo tipus.

1.2.2.1. Dėmesingo įsisąmoninimo vieta budizmo filosofijoje

Per pastaruosius dvidešimt metų dėmesingo įsisąmoninimo sąvoka ir dėmesingo

įsisąmoninimo meditacija mokslinėje literatūroje buvo tyrinėjama įvairiose srityse: šiuolaikinėje psichologijoje, edukologijoje ir organizacijų valdyme (Purser ir kt., 2016; Guendelman ir kt., 2017). Dėmesingas įsisąmoninimas šiuolaikinėje psichologijoje traktuojamas kaip būdas didinti sąmoningumą, protingai bei sumaniai reaguoti į psichinius procesus, galinčius būti emocinės kančios ir neadaptyvaus elgesio priežastimi (Bishop ir kt., 2004). Dėmesingas įsisąmoninimas – dėmesio kreipimas ypatingu būdu, tikslingai orientuojantis į dabarties momentą, nesmerkiant bei nevertinant, toks dėmesio nukreipimo būdas sukuria didesnį suvokimą, aiškumą ir dabartinio momento tikrovės priėmimą (Kabat-Zinn, 1994).

Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos į vakarų mokslinę sritį atkeliavo iš filosofinės ir religinės budizmo doktrinos, įkurtos daugiau kaip prieš 2500 metų Indijoje Siddharta Gautamos (Budos)(Germer, 2004). Terminas dėmesingas įsisąmoninimas (angl. *mindfulness*) yra kilęs iš pali kalbos žodžio *sati*, reiškiančio „atsiminti“, tačiau sąmonės lygmenyje šis žodis reiškia proto buvimą, vėliau šis žodis pradėtas charakterizuoti kaip „aiškus suvokimas“ (Bodhi, 2000). Budizmo etika moko kaip valdyti savo protą, kad jis taptų ramus (be norų, aistrų, troškimų ir rūpesčių). Meditacija yra pagrindinis būdas nuraminti protą, kai jis tampa per daug neramus, nekantrus ar nerimastingas (Agarwal, 2014). Sąmoningas kvėpavimas ir fizinių pojūčių stebėjimas yra beveik visų budizmo praktikų sudedamoji dalis. Tai nėra atskiras mokymas, bet dvasingumo elementas, padedantis suvokti savo vidinę patirtį ir realybės kontekstą (Langer ir Moldoveanu, 2000; Ladner, 2011). Budizmo tradicijose dėmesingas įsisąmoninimas yra meditacijos forma, jos tikslas – sukurti į dabartį orientuotą dėmesingumo būseną, įgalinančią įsisąmoninti savo prigimtį. Dėmesingas įsisąmoninimas stiprina dorines savybes, tokias kaip gerumas ir užuojauta (Neves-Pereira ir kt., 2018). Panašias dėmesingumo lavinimo praktikas naudojo stoikai ir epikūriečiai, siekdami didinti ir gerinti supratimą apie dabarties momentą, kartu apmąstant svarbias dorybes (Renaud, 1997).

Dėmesingo įsisąmoninimo koncepcija yra glaudžiai susijusi su kitomis psichologinėmis ir filosofinėmis tradicijomis: graikų filosofija, fenomenologija, egzistencializmu, Vakarų Europos natūralizmu, transcedentalizmu ir humanizmu (Brown, Ryan ir Creswell, 2007).

Dėmesingo įsisąmoninimo vieta ir reikšmė budizmo filosofijoje. Toliau tekste apžvelgiamas dėmesingas įsisąmoninimas kaip budizmo filosofijos dalis.

Budos mokymai remiasi keturiomis kilniomis tiesomis. Pirma tiesa: gyvenimas yra kančia (*dukkha*), kadangi gyvenime yra ligos, senatvė ir mirtis, o malonūs dalykai trunka trumpai ir jų baigtis taip pat sukelia kančią. Antroji tiesa: kančios turi priežastį (*samudaya*): jų priežastis mūsų egocentriškumas: gyvenime mes ieškome tik laikinų laimės būsenų: pasitenkinimo, sėkmės. Trečioji tiesa: kančia turi pabaigą (*nirhodha*). Žmogus pabaigia savo kančias, kai įveikia savo potraukius. Ketvirtoji tiesa: kančias galima įveikti tam tikru būdu (*maggā*), kuris yra ėjimas aštuonlinkiu keliu (Yulie ir Lin, 2015). Egocentriškumas sukelia kančią per neišmanymą, kylantį iš klaidingų minčių bei prisirišimų, (Giles, 2019). Galutinis aštuonlinkio kelio tikslas yra *samādhi* – aukščiausia sąmoningumo būseną, joje išnyksta bet koks dualumas, pereinama į viršsąmoninį žmogaus būvį, nesuvokiamą protu ir neapsakomą žodžiais (Mahā ir

Ñānasampanno, 2012).

Sati (dėmesingas įsisąmoninimas) yra aštuonlinkio kelio septintas linkis (teisingas sąmoningumas), kartu ir pradinis linkis, kadangi ėjimas keliu prasideda nuo meditacijų praktikų. *Sati* yra sudėtinga ir pagrindinė meditacijos forma, kurią praktikuojant ugdomas esminių egzistencinių sąlygų suvokimas (Frisk, 2012), atrandamas naujas pasaulio pažinimas, laisvas nuo klaidinančio pasaulio ir savęs suvokimo, vedančio žmones į kančią ir nepasitenkinimą bei padedantis žmonėms pamatyti savo mintis, jausmus, emocijas ir visa, kas mus supa tokiais, kokie jie yra (Chadha, 2015). Pagrindinis budizmo kontempliatyvus tikslas – panaikinti klaidingus įsitikinimus ir ketinimus, pasiekti išvalgos (*vipassana*) būseną. Budizmo filosofijoje skiriamos dvi pagrindinės meditacijos formos: koncentracija (*samatha*) ir išvalga (*vipassana*) (Dunne, 2015).

Vipassanos tikslas – suteikti praktikuojančiam asmeniui supratimą apie pagrindines egzistencijos sąlygas: pasaulis nuolat kinta (*anicca*), yra nestabilus ir nepastovus (*anatta*) ir visa tai suteikia nepasitenkinimą (*dukkha*). Tokios meditacijos tikslas – peržengti savęs suvokimą ir savo „aš“ iliuzinį pagrindą bei pasiekti pabudimą (*bodhi*) ir išsivadavimą (*nibbana*) (Giles, 2019). Dėmesingas įsisąmoninimas yra *vipassana* pagrindinis elementas ir visų procesų, vykstančių meditacijos metu, esmė (Kuan, 2008). *Vipassana* (išvalgai) pasiekti reikalingi tam tikri psichologiniai procesai ir gebėjimai, kuriuos reikia lavinti, svarbiausi iš jų yra du: *smṛti* (*pāli, sati*) ir *samprajānā* (*pāli, sampajāñña*) (Frisk, 2012). Terminai *sati* ir *smṛti* paprastai verčiami kaip dėmesingas įsisąmoninimas ir yra susiję su stabilumu bei susikaupimu, (Dunne, 2015). Dėmesingo įsisąmoninimo lavinimo rezultatas yra išminties (*pañña*) vystymas (Kuan, 2008).

Dėmesingas įsisąmoninimas apibrėžiamas kaip trys viena kitą papildančios sritys: 1) dėmesio nukreipimas į kokį nors objektą; 2) sąmoningumas, kaip gebėjimas išlaikyti sutelktame dėmesyje objektą; 3) tikslo tęstinumas – koncentracijos sustiprinimas ir išlaikymas (Bhikkhu, 2007).

Dėmesingo įsisąmoninimo etika. Budizmo filosofijoje dėmesingo įsisąmoninimo praktikos susiję su tam tikrais etiniais principais. Dėmesingas įsisąmoninimas budizmo filosofijoje nėra etiškai neutralus, jis paremtas ketinimu etiškai tobulėti ir tokiu būdu išsivaduoti iš kančios (Monteiro ir kt., 2015). Budizmo filosofija – tai tam tikras mokymo kursas, apibrėžiantis tobulėjimo praktikas, principus, vertybes, nuostatas ir būdus (Cinita, 2020). Visas budizmo meditacijos praktikos formas vienija siekis, kad žmogus taptų sąmoningesnis ir dėmesingesnis, išmoktų valdyti gyvenimą ir teisingų gyvenimo įgūdžių, o tokia būseną taptų kasdieninės veiklos įpročiu (Wechter, 2017; Cinita, 2020). Norėdamas pasiekti reikiamą dėmesingo įsisąmoninimo lygį, savimonei ir išvalgą praktikuojantis asmuo turi naudoti ne tik kontempliatyvias technikas, bet ir laikytis tam tikro gyvenimo būdo, mažinančio neigiamų psichinių būsenų pasireiškimą kasdieniniame gyvenime. (Dunne, 2015). Tik siekiant *Dharma* (tiesa apie tai, kaip turime gyventi, kurią randame pažindami, kaip visa kas yra), sąmoningai lavinant protą ir elgiantis moraliai galima mėgautis ir džiaugtis gyvenimo akimirkomis, net ir susidūrus su sunkiais gyvenimo išbandymais ir iššūkiais. Budizmo filosofijoje pripažįstama, kad stresas ir kančia yra neišvengiama žmonijos egzistencijos dalis, tačiau, dėmesingo įsisąmoninimo dėka mes galime pakeisti savo reakcijas į stresą ir patirti

daugiau džiaugsmo, negu kančių (Mapel ir Soma, 1981).

Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos į vakarų mokslinę sritį atkeliavo iš filosofinės ir religinės budizmo doktrinos. Dėmesingas įsisąmoninimas budizmo tradicijoje yra tam tikra meditacijos forma, jos metu ugdomas esminių egzistencinių sąlygų suvokimas. Ši įžvalgos būseną suteikia galimybę peržengti savo „aš“ ribas ir pasiekti tam tikrą išminties būseną. Dėmesingas įsisąmoninimas susijęs su Budizmo etika, jos pagrindinis tikslas, siekti, kad kuo daugiau žmogaus gyvenimo aspektų būtų įsisąmoninti, o sąmoningumas taptų įpročiu žmogaus kasdieninėje veikloje. Dėmesingo įsisąmoninimo etika skatina laikytis tam tikrų etinių įžadų ir dvasinių ketinimų, padedančių išsivaduoti nuo kančios, esančios mūsų gyvenimo neišvengiamu aspektu ir siekti Dharma (tiesos, kaip turime gyventi), tam, kad būtų pasiekta aukščiausia sąmoningumo būseną – samadhi.

1.2.2.2. Dėmesingas įsisąmoninimas – šiuolaikinė samprata

Nors dėmesingas įsisąmoninimas kilęs iš religinės budizmo praktikos, Vakarų visuomenėje jis tapo įrankiu padedančiu tyrinėti vidinį žmogaus pasaulį bei proto veiklą, yra pritaikomas psichologijoje bei kitose srityse be jokio religinio konteksto (Monteiro ir kt., 2015). Daugelis šiuolaikinių dėmesingo įsisąmoninimo praktikų skiriasi nuo budistinių praktikų supratimo. Pavyzdžiui, šiuolaikinių dėmesingo įsisąmoninimo praktikų ir metodų tikslas gali būti tam tikrų proto būsenų (užuojautos, išminties, empatijos) aktyvavimas arba proto būsenų, neigiamai veikiančių savijautą (neapykanos, pavydo, pykčio) nepriėmimas (Sharf, 2014).

Taikant dėmesingo įsisąmoninimo praktikas Vakarų tradicijoje, prarandama dalis dvasinės etikos konteksto, principų ir prasmės, daugiau vertinamas sąmoningumas ir per mažai kreipiamas dėmesio į tokius komponentus kaip drausmė, supratimas, pasiaukojimas, nekenkimas ir atjauta, dėmesingas įsisąmoninimas tampa tik nepageidautinų simptomų lengvinimo metodu, tačiau neapmąstoma ir nesigilinama į tuos simptomus sukėlusias problemas ir priežastis (Marx ir kt., 2014; Monteiro ir kt., 2015). Kabat-Zinn (2003) nuomone, tai teigiamas pokytis, kadangi pasaulietinis dėmesingo įsisąmoninimo formatas gali būti pasiekiamas žmonėms, kuriems neaktualūs budistinių mokymų etika ir filosofija (Kabat-Zinn, 2003).

Dėmesingas įsisąmoninimas dabartiniu metu plačiai naudojamas įvairiose srityse ir kontekstuose: organizacijose, švietime, medicinoje. Toks platus naudojimas ir dėmesingo įsisąmoninimo supaprastinimas sulaukia kritikos. Dėmesingas įsisąmoninimas šiuolaikinėje visuomenėje tampa tam tikru prekės ženklu, padedančiu nešti pelną bei priemone išnaudoti darbuotojų psichologinius ir emocinius išteklius, (Loy ir Purser, 2013; Hyland, 2017). Dėmesingo įsisąmoninimo naudojimas instrumentiniais tikslais, siekiant konkrečių organizacijų pelno, atitolina šią praktiką nuo pagrindinio terapinio/transformuojančio dėmesingo įsisąmoninimo tikslo, susijusio su individualia asmens gerove ir tobulėjimu bei žmogaus kančios sumažinimo (Hyland, 2022). Kaip atsakas į tokią kritiką pateikiama nuomonė, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas ugdo bendras žmogaus vertybes (meilė, tarpusavio ryšys, užuojauta), peržengiančias konkrečios religinės praktikos ribas. Pagrindinis dėmesingo įsisąmoninimo privalumas

yra tai, kad jis gali būti naudojamas ir pasaulietiniame ir religiniame kontekste, apjungia pasaulietinį ir dvasinį pasaulius (Lewis, 2016). Dėmesingas išsąmoninimas ugdo vertybes, tobulina asmenybę, žmogus šia praktika gali užsiimti visą gyvenimą, rasti vidinę emociją pusiausvyrą, mąstymo aiškumą, minėtas savybes pritaikydamas kasdieninėje veikloje (Kabat-Zinn, 1990).

Dėmesingas išsąmoninimas yra labai plati sąvoka, turinti daug apibrėžimų (Bohlmeijer, 2013). Šiuo metu dėmesingas išsąmoninimas yra suprantamas ir kaip bruožas, būdingas visiems žmonėms, ir kaip tam tikra laikina būseną, asmens savybė arba pažinimo procesų rinkinys, darantis įtaką psichologiniam asmens funkcionavimui, gerovei, kadangi gerina minčių ir emocijų išsąmoninimą (Bishop ir kt., 2006; Brown ir Ryan, 2003; Dunning ir kt., 2019).

Dėmesingas išsąmoninimas gali reikšti: 1) teorinį konstruktą; 2) sąmoningumo mokymosi praktiką (meditaciją); 3) psichologinius procesus (sąmoningumą ir dėmesingumą) (Germer ir kt., 2005). Meditacijos praktikos yra ne tas pats, kas dėmesingas išsąmoninimas, jis traktuojamas kaip atskiras konstruktas. Meditacija tai protinės veiklos praktikavimas sąmoningai fokusuojant dėmesį ir atvirai stebint tai kas mus supa, visa tai gali produkuoti dėmesingą išsąmoninimą ar sąmoningą suvokimą (Wittmann ir Schmidt, 2014). Dėmesingo išsąmoninimo terminas naudojamas apibūdinti daugybei praktikų, procesų ir savybių susijusių su dėmesio išlaikymo gebėjimais, išsąmoninimu, atminties išlaikymu bei išsaugojimu, priėmimu ir įžvalgumu (Van Dam ir kt., 2018).

Dėmesingas išsąmoninimas apibūdinamas kaip buvimas dėmesingu kiekvieną dabartinę gyvenimo akimirką (Kabat-Zinn, 2020). Tai į dabartį orientuota patirties išsąmoninimo būseną (*angl. awareness*), kurioje kiekviena mintis, jausmas ar pojūtis, kylantis dėmesio lauke yra priimamas ir pripažįstamas toks, koks jis yra, nevertinant (Kabat-Zinn, 2017). Dėmesingas išsąmoninimas – įrodymais grįsta praktika, jos metu mokomasi būti dėmesingesniu dabartiniame laiko momente (Langer, 2000). Tai nėra ypatinga būseną, kurią galima pasiekti įvairiais triukais ar technikomis, tai tam tikras buvimo pasaulyje būdas (Kabat-Zinn, 2013).

Dėmesingas išsąmoninimas ir sąmonės veiklos. Dėmesingas išsąmoninimas glaudžiai susijęs su pagrindinėmis sąmonės veiklomis – dėmesiu ir sąmoningumu (Brown, Ryan, ir Creswell, 2007). Dėmesio išlaikymas (gebėjimas išlaikyti dėmesį dabarties laiko momentu ties emociniais ir socialiniais įvykiais, vykstančiais su mumis ar su kitais, jų nevertinant) yra vienas svarbiausių dėmesingo išsąmoninimo komponentų (Grossman ir kt., 2004). Dėmesingas išsąmoninimas yra padidinto dėmesingumo būseną, priešinga išsiblaškymo, neišitraukimo į dabarties momentą, panirimo į savo fantazijas, mintis, emocijas būklės būsenai, kai žmonės elgiasi kompulsyviai ar automatiškai (Zeng ir kt., 2019).

Dėmesingo išsąmoninimo įgūdžiai yra susiję su trimis dėmesio sritimis: ilgalaikiu dėmesiu, selektyviu dėmesiu ir gebėjimu nukreipti bei keisti dėmesio centrą nuo vienos idėjos ar minties prie kitos (Bishop ir kt., 2006). Dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo metu kylantis dėmesys įgalina išsąmoninti dabarties momentą ir yra vadinamas „grynuoju dėmesiu“ (*angl. bare attention*). Dėmesingumo metu valios

pastangomis valdomas dėmesys nukreipiamas į sensorinę, kognityvinę ir emocinę dabartiniu laiko momentu patiriamą patirtį, be jokio vertinimo, smerkimo ir samprotavimų (Chambers ir kt., 2009).

Kitas svarbus dėmesingo įsisąmoninimo komponentas yra sąmoningumas. Sąmoningumas – įgimtas žmogaus gebėjimas, nepriklausantis nuo kultūros, kurio galima išmokti praktikuojant įvairias praktikas (Brown ir Ryan, 2003). Galima teigti, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra sąmoningas aiškumas, nesąvokinis (nežodinis) sąmoningumas, gebėjimas valingai susiaurinti ir išplėsti dėmesį. Dėmesingo įsisąmoninimo metu atsiranda nuostata nevertinti savo minčių, orientuotis į dabartį, sąmoningai valdyti dėmesį, nukreipiant jį nuo vieno koncentracijos taško prie kito (Brown ir kt., 2007). Tai nuolat vykstantis procesas, įgalinantis žmogų giliau pajusti kiekvieną gyvenimo akimirką (Nhát Hạnh, 2009). Ši būseną atrodo paprasta, tačiau daugeliui žmonių savo gyvenimo praturtinimas sąmoningumu yra nemažas iššūkis (Ong ir Moore, 2020). Dėmesingas įsisąmoninimas yra sąmonės būseną, tačiau ilgiau praktikuojant gali tapti bruožu, todėl žmonės skiriasi vienas nuo kito sąmoningumo savybėmis (Brown ir kt., 2007).

Kas nėra dėmesingas įsisąmoninimas. Norint geriau suprasti, kas yra dėmesingumas, svarbu išskirti ir tuos aspektus nepriklausančius dėmesingam įsisąmoninimui Germer ir kt. (2013) išskyrė keletą tokių aspektų:

1. Dėmesingas įsisąmoninimas nėra bandymas atsipalaiduoti, o emociškai silpnesnis reagavimas į sunkias situacijas (Germer ir kt., 2013). Atsipalaidavimas yra meditacinių praktikų šalutinis poveikis, ištraukdami į dabarties akimirką žmonės gali patirti atsipalaidavimo būseną, tačiau dėmesingo įsisąmoninimo tikslas nėra atsipalaidavimas (Bishop ir kt., 2004).
2. Dėmesingas įsisąmoninimas nėra religinė praktika. Nors jis kilęs iš budizmo religijos, tačiau visi asmenys, nepriklausomai nuo lyties, rasės, amžiaus ar tikėjimo gali praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą (Germer ir kt., 2013).
3. Dėmesingas įsisąmoninimas nėra būdas peržengti kasdieninio gyvenimo ribas ar būdas pasiekti ekstazę, transą bei nušvitimą. Tai tam tikras santykis su kasdieninio gyvenimo patirtimis (Germer ir kt., 2013). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas yra pakankamai sudėtingas procesas, jo metu reikia išmokti nesmerkiant, nevertinant, atvirai pažvelgti į neigiamas ir nemaloniais būsenas, užuot jų vengus ar atsiribojant nuo jų. (Kabat-Zinn, 2013).
4. Dėmesingas įsisąmoninimas nėra praktika padedanti išvalyti mintis ir būdas pasiekti „tuščią protą“. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu mąstymas, kaip pažintinis procesas, yra neišvengiamas (Germer ir kt., 2013), mintis slėpti nuo suvokimo yra visiškai nesuderinama su nesmerkimo ir nereagavimo būseną, kurios metu priimamos visos mintys, kylančios dabartiniame momente (Segal, ir kt., 2002). Dėmesingas įsisąmoninimas yra veikiau būdas suprasti kaip veikia protas ir rasti subalansuotą santykį su savo mintimis (Germer ir kt., 2013).

5. Praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą nėra sunku. Viena iš priežasčių, trukdančių įsisąmoninti savo mintis, pojūčius ir emocijas yra jų nepriėmimas (Germer ir kt., 2013).
6. Dėmesingas įsisąmoninimas nėra vien būdas išvengti kančios (Germer ir kt., 2013). Tai dėmesingumo kontrolės mokymasis (Segal, ir kt., 2002; Davidson ir Kaszniak, 2015; Crane ir kt., 2017).

Darbe dėmesingas įsisąmoninimas traktuojamas kaip kontempliatyvus ir transformuojantis emocinio intelekto plėtojimo metodas, darantis įtaką smegenų struktūros ir smegenų funkcijų pokyčiams, susijusiems su emocinio intelekto gebėjimais ir įgūdžiais.

Šiuolaikinėje Vakarų mokslinėje tradicijoje dėmesingas įsisąmoninimas suprantamas labai plačiai: kaip bruožas, būdingas visiems žmonėms, kaip laikina būseną, pažinimo procesas, aspektas, lemiantis žmogaus psichologinę gerovę, kaip tam tikrą praktiką, psichologiniai pažintiniai procesai. Vakarų tradicijoje dėmesingame įsisąmoninime, skirtingai nuo Rytų budistinio požiūrio, labiausiai akcentuojamas sąmoningumas ir dėmesio koncentracijos gebėjimai. Vakarų sampratoje nuošaliau lieka budistinės etikos komponentai. Pagrindinis dėmesingo įsisąmoninimo terapinis/transformuojantis tikslas yra susijęs su individualia asmenine gerove ir tobulėjimu bei emocinės kančios mažinimu.

Dėmesingas įsisąmoninimas šiame darbe apibrėžiamas kaip dėmesio valdymas ypatingu būdu: tikslingai į dabarties momentą nukreipiant dėmesį, nesmerkiant bei nevertinant dėmesio lauke kylančios patirties, toks dėmesio nukreipimo būdas sukuria didesnę suvokimą, aiškumą ir dabartinio momento tikrovės priėmimą (Kabot-Zinn, 1994). Dėmesingas įsisąmoninimas yra tamptariai susijęs su sąmonėmis veiklomis – dėmesiu ir sąmoningumu, jų abipusė sąveika sukuria sąmonės būseną, jos metu pasiekiamas didesnis ir sąmoningesnis susitelkimas į save ir aplinkinį pasaulį. Minima būseną, ilgiau praktikuojant, gali virsti stabilium asmenybės bruožu. Dėmesingas įsisąmoninimas nėra atsipalaidavimo būdas, nei religinė praktika, ar būdas pasiekti ekstazę ir slopinti mintis. Tai tam tikrą praktiką geriau įsisąmoninti savo mintis, pojūčius, emocijas ir jas priimti.

1.2.2.4. Pagrindiniai požiūriai į šiuolaikinį dėmesingą įsisąmoninimą

Mokslinėje literatūroje išskiriamos dvi pagrindinės dėmesingo įsisąmoninimo kryptys: meditacinis ir nemeditacinis socialinis – pažintinis dėmesingas įsisąmoninimas (Hede, 2010; Trent ir kt., 2016). Šių dviejų krypčių palyginimas pateikiamas 6 lentelėje.

1. Pirmoji kryptis grindžiama Rytų tradicijomis ir meditacijos praktikomis, perkeltomis į Vakarų psichologiją ir mediciną. (Bishop ir kt., 2006).

2. Vakarietiškas požiūris kilo iš kognityvinės psichologijos, pagrindinis tikslas yra dėmesingo įsisąmoninimo praktinis pritaikymas. Dėmesingas įsisąmoninimas traktuojamas kaip tam tikras asmenybės aspektas, įvertinantis, kiek žmogus yra įsitraukęs į kasdieninį dėmesingumą (Black, 2011).

6 lentelė. *Socialinio kognityvinio ir meditacinio dėmesingo įsisąmoninimo/nesąmoningumo palyginimas (pagal Yeganeh ir Kolb, 2012)*

Socialinis kognityvinis dėmesingas įsisąmoninimas	Panašumai	Meditacinis dėmesingas įsisąmoninimas
1. Jautrumas kontekstui	1. Sąmoningumas	1. Į dabartį centruotas
2. Atvirumas naujai informacijai	2. Naujumas	2. Nevertinantis
3. Naujos kategorijos	3. Įsitraukimas	3. Tikslingas
4. Daug perspektyvų		
Socialinis kognityvinis nesąmoningumas	Panašumai	Meditacinis nesąmoningumas
1. Autopilotas	1. Autopilotas	1. Reakcijos grindžiamos įpročiais
2. Sekimas išankstinėmis taisyklėmis	2. Šališkumas	2. Gyvenimas praeityje/ateityje
3. Įsitraukimas į kasdieninį rutininį elgesį	3. Iš anksto numatytos taisyklės	3. Vertinimas ir smerkimas
4. Nelankstus požiūris		4. Autopilotas
5. Įvairovės galimybių trūkumas		

Meditacinis dėmesingas įsisąmoninimas yra sąmoningas suvokimas kylantis, kai nevertinantis dėmesys nukreipiamas į dabartinę akimirką, tuo tarpu socialinis – kognityvinis dėmesingas įsisąmoninimas - tai procesas, jo metu atrandamos naujos individualios savybės, šis procesas įgalina patirti didesnę dėmesingumą dabartiniam momente ir didesnę jautrumą kontekstui (Trent ir kt., 2016). Atsižvelgiant į šiuolaikinio dėmesingo įsisąmoninimo traktavimą iš skirtingų koncepcijų, skiriamos dvi dėmesingo įsisąmoninimo formos:

1. Apgalvotas (sąmoningas) dėmesingas įsisąmoninimas (dėmesingo įsisąmoninimo būseną arba dėmesingo įsisąmoninimo praktika).
2. Dispozicinis dėmesingas įsisąmoninimas (dar vadinamas dėmesingo įsisąmoninimo bruožu), kuris yra polinkis būti sąmoningu ir budriu kasdieniniame gyvenime (Kiken ir kt., 2015; Tang, Hölzel ir Posner, 2016).

Dispozicinis dėmesingas įsisąmoninimas yra artimesnis kognityviniams stiliui, kognityviniams gebėjimams ar asmenybės bruožams, kadangi jis pasižymi tiek būsenos, tiek bruožo savybėmis (Sternberg, 2000). Dėmesingo įsisąmoninimo būseną padidėja iš karto po praktikos, o dėmesingas įsisąmoninimas bruožas laikui bėgant išlieka pakankamai stabilus, tačiau jis gali būti stiprinamas sistemingu praktikavimu (Sousa ir kt., 2021). Dėmesingo įsisąmoninimo bruožas, nors ir yra stabilesnis laike, tačiau tai daugiau tendencija kintanti laike ir priklauso nuo aplinkos ir yra daug pastovesnis, negu tyčinis dėmesingas įsisąmoninimas (būseną) (Thompson ir Waltz, 2007; Bodhi, 2011).

Dėmesingo įsisąmoninimo bruožas yra am tikras asmenybės aspektas lemiantis, kiek žmogus yra dėmesingas kasdieninėje veikloje (Black, 2011). Dėmesingo

įsisąmoninimo bruožas, nors ir turi kognityvinę prigimtį, tačiau jį galima traktuoti kaip asmenybės bruožą. Moksliniais tyrimais nustatytas minimo bruožo neigiamas ryšys su *neurotizmo asmenybės bruožu* bei kitais neigiamais emociniais afektais, teigiamas ryšys su *sąžiningumo asmenybės bruožu* ir teigiamais emociniais efektais (Giluk, 2009).

Dėmesingo įsisąmoninimo būseną atsiranda dėmesingo įsisąmoninimo praktika metu (Bishop ir kt., 2004), tačiau ši būseną nėra stabili ir gali skirtis įvairiais matavimo ir vertinimo momentais (Black, 2011).

Kabat – Zinn (2003) nuomone, abi dėmesingo įsisąmoninimo formos yra tos pačios prigimties, jos kyla viena iš kitos (Jon Kabat-Zinn, 2003). Geresni gebėjimai susikoncentruoti dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu lemia geresnę dėmesingą įsisąmoninimą kasdieniniame gyvenime (dėmesingo įsisąmoninimo bruožas) (Kiken ir kt., 2015). Tačiau šios dvi dėmesingo įsisąmoninimo formos atspindi skirtingus procesus: dėmesingo įsisąmoninimo praktika yra nesmerkimo ir dėmesingumo būseną, o socialinis (dar kitaip vadinamas dispozicinis ar bruožas) dėmesingas įsisąmoninimas atspindi pažintinius procesus ir asmenybės savybes (Trent ir kt., 2016). Remiantis moksliniais tyrimais, galima daryt išvadą, kad dėmesingo įsisąmoninimo galima išmokyti, kaip tam tikro įgūdžio, pritaikomo žmogaus kasdieninėje veikloje (Dunne, 2011).

Nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas ir kaip būseną, ir kaip bruožą siejamas su žemesniu neigiamų emocijų lygiu kasdieniniame gyvenime, daro įtaką asmens gebėjimams atsiriboti nuo neigiamų minčių ir emocijų, galinčių sukelti stresą, praplėčia praktikuojančio dėmesio lauką, įgalina kurti pozityvesnius aplinkos bei patirties vertinimus, didina prisitaikymo prie nepageidaujamų aplinkos įvykių gebėjimus (Frieše ir Hofmann, 2016; Keng ir Tong, 2016; Rowland ir Wenzel, 2020).

Mokslinėje literatūroje išskiriamos dvi dėmesingo įsisąmoninimo mokyklos: Rytų (meditacinis dėmesingas įsisąmoninimas) ir Vakarų (socialinis kognityvinis dėmesingas įsisąmoninimas).

Vakarų mokykloje dėmesingas įsisąmoninimas nagrinėjamas kaip kognityvinės informacijos apdorojimo procesas bei traktuojamas kaip naujovių siekimas, naujų dalykų kūrimas ir lankstus mąstymas (Helm ir Subramaniam, 2019). Šioje koncepcijoje pabrėžiama dėmesingo įsisąmoninimo orientacija į kūrybiškumą kasdieniniame gyvenime (Hart ir kt., 2013) ir gebėjimą kurti naujas konceptualias kategorijas (Weick ir Putnam, 2006). Nemeditacinio socialinio kognityvinio dėmesingo įsisąmoninimo sąvoką pirmoji panaudojo Langer (1974, 1992, 2000), ji ir laikoma šios krypties pradininke. Autorė savo darbuose dėmesingą įsisąmoninimą apibūdindama kaip priešingybę savo veiksmų neįsisąmoninimui (*angl. mindlessness*) (Langer ir Abelson, 1974; Langer ir Moldoveanu, 2000). Neįsisąmoninimas – nelanksti ir tvirta pozicija, besiremianti ankstesne patirtimi, veikimas automatiškai, užuot ieškojus naujų problemų sprendimo aspektų (Langer, 2000). Vakarų mokykloje pabrėžiama, kad dėmesingas įsisąmoninimas daro įtaką problemų sprendimo procesams, kūrybiškumui, gebėjimui atsakyti tradicinių mąstymo būdų, skatina tyrinėti naujas idėjas, metodus ir formas, ugdo gebėjimą rasti naujų reagavimo būdų į kasdienes situacijas (Hart ir

kt., 2013), žmogus tampa pastabesnis, atviresnis naujai informacijai (Langer ir Moldoveanu, 2000), visiškai išsitraukia į atliekamą veiklą (Langer, 1992).

Kognityvinis dėmesingas išsąmoninimas vadinamas lanksčiu problemų sprendimo kognityviniu stiliumi ir apima keturis komponentus (Langer, 2000):

- 1) išsitraukimas arba gebėjimas sąmoningai matyti atsirandančius pokyčius aplinkoje;
- 2) siekimas naujovių, atvira ir smalsi orientacija į supančią aplinką;
- 3) naujovių kūrimas, gebėjimas konstruoti naujas prasmes ir patirtis;
- 4) lankstumas – tendencija savo patirtį vertinti iš daugelio perspektyvų ir pagal tai koreguoti savo elgesį (Langer, 2000).

Būti atidžiam (*angl. mindful*) – reiškia aktyviai dalyvauti dabartiniame momente ir būti jautriam supančiam kontekstui (Carson ir Langer, 2006).

Socialinio – kognityvinio dėmesingo išsąmoninimo tyrimai išsiplėtė į įvairias mokslo sritis: psichologiją, edukologiją, verslą, komunikaciją, sveikatos mokslus, politikos teoriją ir kitas mokslinių tyrimų sritis (Trent ir kt., 2016).

Rytų dėmesingo išsąmoninimo mokyklos atstovai pabrėžia priėmimą ir nesmerkimą (Djicic, 2014; Hyland ir kt., 2015). Dėmesingas išsąmoninimas šiame kontekste traktuojamas kaip praktika, skirta didinti dėmesio stabilumą ir proto aiškumą, naudojamas šiais gebėjimais, žmogus gali tirti ir stebėti savo sąmonės būsenas (Weick ir Putnam, 2006).

Rytų dėmesingo išsąmoninimo krypties pradininkas yra Kabat -Zinn, (1990), praeito amžiaus aštuntame dešimtmetyje išpopuliarinęs dėmesingo išsąmoninimo praktikas Vakarų visuomenėje kaip streso mažinimo technikas (Ivtzan ir Hart, 2016). Remdamasis budistine filosofija, Kabat – Zinn (1994) dėmesingą išsąmoninimą apibūdina kaip būties režimą, kuris yra priešingybė automatiniam veikimui autopilotu (Kabat-Zinn, 1994). Šiuo metu tradicinės dėmesingo išsąmoninimo praktikos yra adaptuotos ir naudojamos Vakarų psichologijoje kaip psichinės sveikatos ugdymo kryptys, jų efektyvumas yra įrodytas moksliniais tyrimais (Baer, 2009).

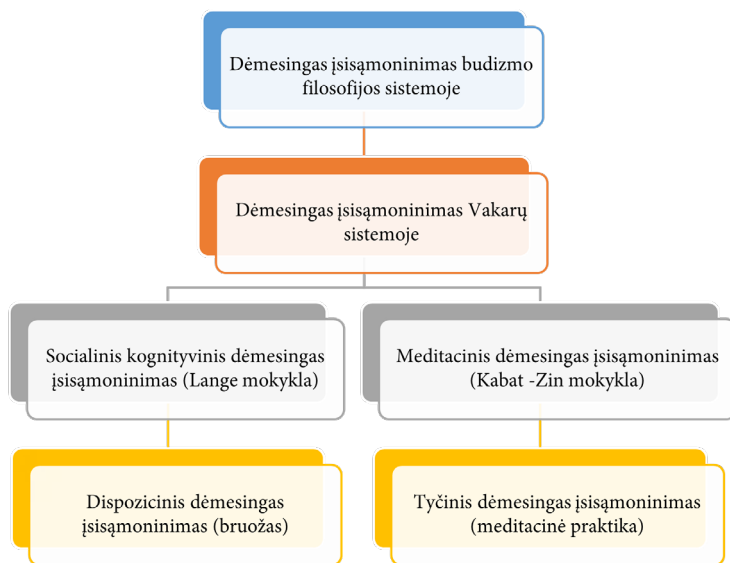
Kabat – Zinn (1990) išskyrė septynis dėmesingo išsąmoninimo aspektus:

- 1) *nesmerkimas* – tai savo patirties stebėjimas iš šalies, iš objektyvaus stebėtojo taško, nevertinant ir nesmerkiant);
- 2) *kantrybė* – leidimas įvykiams vystytis savaime, nesistengiant pasiekti jokių tikslų, anksčiau, negu jiems lemta būti pasiektiems;
- 3) *pradedančiojo protas* – labai svarbus mechanizmas, jo dėka dabartis tyrinėjama su smalsumu ir atvirumu, į kiekvieną patirtį žiūrint tarsi matant pirmą kartą;
- 4) *pasitikėjimas* –yra dėmesingo išsąmoninimo pagrindas, pasitikėjimas visų priima savimi, savo sėkme, savo žiniomis;
- 5) *pastangų nebuvimas* – leidimas įvykiams tekėti savo tėkme;
- 6) *priėmimas* – nuostata, kad visas, kas vyksta dabartinėje akimirkoje, priimama taip kaip yra;
- 7) *paleidimas* – nuostata neprisišti prie to kas vyksta dabartiniu momentu, visiškai atsisakymas to, kas patiriama dabartyje, tam, kad būtų galima pilnai priimti sekančios akimirkos patirtį (Kabat-Zinn, 2020).

Plačiausiai žinomos dėmesingo įsisąmoninimo grindžiamos terapijos yra: Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta kognityvinė terapija (MBCT) (Williams ir kt., 2008), Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta streso mažinimo terapija (MBSdR) (Kabat-Zinn, 1982), priėmimo ir išipareigojimo terapija (ACT) (Hayes ir kt., 2006).

Lyginant šias dvi mokyklas, galima pastebėti, kad abi mokyklos labai panašiai apibrėžia dėmesingo įsisąmoninimo sąvoką, tačiau skiriasi savo filosofija, konstrukto komponentais, tikslais, teoriniu požiūriu, matavimo įrankiais, tiksline auditorija, naudojamomis praktikomis ir jų mechanizmais bei rezultatais. Abiejose mokyklose savireguliacija yra pagrindinis mechanizmas būdingas abiem požiūriams (Hart ir kt., 2013).

Mokslinės literatūros apžvalgoje aptarta dėmesingo įsisąmoninimo kilmė, filosofinės prielaidos bei dėmesingo įsisąmoninimo mokyklos vakarietiškame moksliniame diskurse. 2 paveiksle pateikiama dėmesingo įsisąmoninimo pagrindinės kryptys ir požiūriai.



2 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo moksliniai požiūriai ir kryptys (sudaryta autorės)

Dėmesingo įsisąmoninimas budizmo filosofijoje – svarbi žmogaus tobulėjimo ir išsižadavimo iš kančių priemonė, įgalinanti pasiekti išminties, padedančios atpažinti klaidingus proto įsitikinimus, priimti pasaulio objektus tokiais, kokie jie yra, padeda stebėti savo proto fenomenus ir išvengti pavojingų emocinių būsenų. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos susiję su tam tikra religine etika ir požiūriu į pasaulį. Pritaikius dėmesingą įsisąmoninimą vakarų visuomenėje, jis iš dalies prarado savo pradinę esmę, tradicijas ir religinę etiką. Rytų tradicijas praturtinant vakarų mokslinėmis žiniomis bei moksliniais pasiekimais, galima gauti naują ir efektyvų metodą bei žinių rinkinį naudingą kiekvienam žmogui, ieškančiam gilesnio ryšio su savimi ir minčių, kūno, emocijų valdymo įrankį, padedantį geriau prisitaikyti prie nuolat besikeičiančio šiuolaikinio pasaulio.

Dėmesingas įsisąmoninimas apibrėžiamas kaip gebėjimas išlikti dabartyje, įsisąmoninti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius ir tai, kas mus supa akimirkos momente nesmerkiant ir nevertinant.

Mokslinėje literatūroje išskiriamos dvi dėmesingo įsisąmoninimo formos: valingas dėmesingas įsisąmoninimas (dėmesingo įsisąmoninimo būseną, atsirandanti dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu) ir dispozicinis dėmesingas įsisąmoninimas (dėmesingo įsisąmoninimo bruožas, atspindintis kiek žmogus yra dėmesingas kasdieninėje veikloje). Šios dvi dėmesingo įsisąmoninimo formos yra susiję vienos su kita: geresni gebėjimai susikoncentruoti (pasiekti dėmesingo įsisąmoninimo būseną) lemia geresnius kasdieninius dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimus (dėmesingo įsisąmoninimo bruožas) ir atvirkščiai. Šiame tyrime vertinamas dispozicinis dėmesingas įsisąmoninimas ir daroma prielaida, kad praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą bus gerinami kasdieninio dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai.

1.2.3. Dėmesingas įsisąmoninimas – transformuojantis emocinio intelekto plėtojimo metodas: ilgamečių tradicijų ir šiuolaikinio mokslo atradimų sankirta

Aukščiau buvo aptarta, kad šiuolaikinio žmogaus mokymosi visą gyvenimą tikslas – nuolat įgyti naujas kompetencijas, padedančias jam reaguoti į aplinkos keliamus reikalavimus, prisitaikyti prie nuolat besikeičiančių aplinkos sąlygų, atskleisti savo asmeninį potencialą, kuris padėtų spręsti šiuolaikinėje visuomenėje kylančias problemas ir metakrizes. Visuomenės trapumas ir pažeidžiamumas gali būti įveikiamas atsparumu, nerimas – empatija ir dėmesingu įsisąmoninimu, o neapibrėžtumas – skaidrumu ir intucija (Pipere ir Martinsone, 2022). Darbe dėmesingas įsisąmoninimas traktuojamas kaip emocinio intelekto plėtojimo metodas, turintis transformuojančio mokymosi potencialą, kylantį iš šios praktikos filosofinės kilmės, apima holistinius mokymosi modelius, pagrįstas budizmo išminties etika ir yra orientuotas į procesą. Šio metodo ugdymo potencialas nukreiptas į savęs pažinimo, etikos ir socialinių vertybių ugdymą (Ergas ir Linor, 2019).

Transformuojančio mokymosi teorija, grindžiama socialiniu konstruktyvizmu, paaiškina kaip žmonės konstruoja savo socialinę tikrovę remdamiesi savo patirtimi (Cranton, 2006). Žmogaus realybės suvokimas konstruojamas vaikystėje, todėl suaugusiam žmogui gana sunku suprasti savo elgesio, jausmų ir minčių prielaidas. Transformuojančio mokymosi procese netinkamos atskaitos sistemos ar fiksuotos prielaidos ir lūkesčiai (proto bei mąstymo įpročiai) transformuojami į lankstesnius, įtraukesnius, atviresnius, atspindinčius, emociškai jautresnius (Mezirow, 2003). Transformuojantis mokymasis leidžia integruoti tiek vidinę, tiek išorinę patirtį, tai gilusis mokymasis, keliantis iššūkį savaime suprantamoms prielaidoms, sąvokoms bei prasmėms (Dirkx ir kt., 2016). Transformuojančio mokymosi dėka žmonės gali prisitaikyti prie nuolat kintančio ir daug iššūkių suteikiančio pasaulio, prie greitai kintančių ir ambivalentiškų aplinkybių, keisdami savo dezorientuojančią patirtį (Longmore ir kt.,

2018). Mokymas(is) yra dalis labiau visuminės ir integratyvios perspektyvos, apimančios visus intelekto ir žinojimo tipus, yra priemonė pamatyti savo mąstymo ribotumus (Gunnlaugson, 2007). Transformuojantis mokymasis yra kūrybinis, emocinis ir intuityvus procesas (Yorks ir Sharoff, 2001), reikalaujantis nuolatinių sąmonės poslinkių, atnaujinančių, integruojančių bei keičiančių seną mokymosi schemą kita. Dėmesingas įsisąmoninimas – konkretūs būdai ir metodai, įgalinantys juos praktikuojančiam peržiūrėti ir keisti savo protą, kūną bei mąstymą, tai priemonė, skatinanti savęs pažinimą, asmeninių poreikių suvokimą ir tapatybės palaikymą, nuoširdžią sąveiką su kitais žmonėmis (Runcan ir kt., 2013).

Transformuojantys pažinimo būdai – žinojimo būdai, palengvinantys sąmonės poslinkius ir plečiantys sąmonę (Dencev ir Collister, 2011). Aptariamo mokymosi proceso metu, asmenys, kritinės refleksijos dėka, atviriau, giliau, realiau pamato save ir aplinkinį pasaulį, požiūris į pasaulio reiškinius bei save tampa atviresnis, pralaidesnis, lankstesnis ir geriau pagrįstas (Taylor ir Cranton, 2012).

Mezirow (1997) sąmonės išplėtimą traktavo kaip kontempliatyvų naujo mokymosi modelį, suaktyvinantį emocinio, intuicinio, simbolinio ir vaizdinio suvokimo būdus (Mezirow, 1997). Transformuojantis išmokimas įvyksta tada, kai keičiasi asmens atskaitos rėmai, o jie keičiasi tuomet, kai mes kritiškai apmąstome susiformavusius įsitikinimus, interpretacijas ir prielaidas (Mezirow, 2000). Dažnai įprastų ir senų atskaitos sistemų taikymas gali būti netinkamas greitai besikeičiančioms socialinėms sąlygoms ir atsidūrus naujose gyvenimo situacijose.

Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą asmenys linkę labiau keisti savo motyvacinę orientaciją, kai to reikia (Levesque ir Brown, 2007) ir geriau supranta, kad visi atsakymai yra sąlyginiai, o ne tikslus tikrovės ir ar realybės atspindys, kad mintys, jausmai ir pojūčiai ne visada tiksliai atspindi tikrovę (John Kabat-Zinn, 2013). Praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą dėmesys nukreipiamas į pojūčius, mintis ir emocijas. Žmogus į savo mintis, emocijas pradeda žiūrėti kaip į laikinus reiškinius, o ne kaip tikslus tikrovės atspindžius, tokiu būdu žmonės geriau supranta savo mąstymo ir elgesio modelius ir gali juos keisti į efektyvesnius (Baer, 2003). Dėka metakognityvinio sąmoningumo žmogus objektyviau vertina dabarties sąlygas, pradeda analizuoti reiškinius iš labiau nutolusios asmeninės perspektyvos (Mezirow, 1978), todėl geriau gali matyti pokyčių ir pasirinkimų variantus. Dėmesingas įsisąmoninimas aktyvina metakognityvinį informacijos apdorojimo būdą, suteikia galimybę atsiriboti nuo nusistovėjusių reagavimo į stresą strategijų, neigiamų mąstymo modelių bei įgalina adaptyviai vertinti ir keisti savo elgesį (Wells, 2002).

Dėmesingo įsisąmoninimo kaip budizmo filosofijos praktikos esmė – pažinti ir tobulinti save, tapti sąmoningesniu, įgyti gebėjimų valdyti save ir pasaulį (Yulie ir Lin, 2015). Sąmoningumo ir savęs valdymo idėjos atsispindi ir Vydūno (1992) apmąstymuose, jis šskyrė žmonių tipus pagal sąmoningumo laipsnį: visiškai priklausomus nuo išorinių aplinkybių ir neturinčius galių valdyti bei kurti save; turinčius galių ir siekiančius išsikelti tikslo, tačiau valdomus emocijų, minčių bei instinktų; gebančius kurti ir valdyti save ir savo pasaulį nepriklausomai nuo aplinkybių bei laukiančių iššūkių iš gyvenimo; peržengusius savąjį „aš“ (Vydūnas, 1992). Dėmesingas įsisąmoninimas yra

ta praktika ir būdas, kurio pagalba antro tipo žmonės, turintys galių, tačiau valdomi emocijų ir minčių gali transformuoti save į nepriklausančius nuo aplinkybių ir sugėbančių peržengti savąjį „aš“.

Vienas iš būdų, galintis inicijuoti transformuojančius procesus yra mąstymo procesų sustabdymas, įgalinantis besimokantį mažiau įsitvirtinti savo nuomonėje, mažiau susitapatinti su savo proto įpročiais ir požiūriais. Šio proceso dėka pamažu vystosi kitoks santykis su savo samprotavimais ir emociniais procesais: mes mokomės būti su savo mintimis, o ne būti savo mintyse, turėti savo jausmus, o ne būti savo jausmais (Kegan, 1983). Dėmesingas įsisąmoninimas suteikia mums galimybę sulėtinti mūsų sąmonės srautą, jo dėka besimokantis gali tyrinėti naujus mąstymo ir suvokimo būdus, atsižvelgti į jausmus, emocijas, lavinti refleksyvų mąstymą ir tobulinti reagavimą į emocijas, intuityvias paskatas ar kinestetinius pojūčius (Yorks ir Sharoff, 2001).

Transformuojantis mokymas(is) turi būti pagrįstas sąmoningumu (Roumell, 2013), o dėmesingas įsisąmoninimas yra kasdieninis savimonės ir įžvalgumo ugdymas (Rata ir Lovu, 2013). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas sukuria tylos ir ramybės psichinę erdvę, suteikiančią galimybę žmogui plačiau suvokti save kaip įkūnytą būtybę, įsisąmoninti savo dėmesio įpročius ir elgesio būdus bei pastovias mintis, įgalina tyrinėti kaip veikia mūsų protas ir dėmesys, giliau suvokti save ir savo išgyvenimus. Išvardyti procesai sukuria galimybes vidinei pasaulio suvokimo transformacijai (Wechter, 2017). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas sukelia smegenų neuroplastiškumo pokyčius, keičia smegenų neuronų tinklus, darančius įtaką mūsų mintims, elgesiui ir nuostatoms, tokiu būdu mažina priklausomybę nuo automatinių asociacijų, todėl asmuo gali geriau suvokti savo mintis, vidinius pojūčius bei impulsus. Dėmesingas įsisąmoninimas padeda praktikuojančiam susikurti objektyvesnį požiūrį į save ir kitus (Lueke ir Gibson, 2014; Hophrow ir kt., 2017; Siegel, 2020), praktikuodamas dėmesingą įsisąmoninimą, žmogus gali atpažinti automatinio reagavimo į gyvenimo situacijas stilius, susiformavusius viso gyvenimo eigoje ir netinkamus keisti efektyvesniais ir pozityvesniais (van Vreeswijk ir kt., 2009). Transformuojantis mokymasis per protą, refleksiją ir racionalumą veda besimokančius į aukštesnį savimonės ir visuomenės sąmoningumo lygį, o dėmesingas įsisąmoninimas ir yra ta priemonė, kuri sužadina įžvalgą, intuityją ir kūrybiškumą (Dirkx, 1997). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas yra visą gyvenimą vykstantis transformuojantis mokymosi procesas, skatinantis nuolatinį ir laipsnišką kiekvieno žmogaus tobulėjimą, padedantis kurti naujas mus supančio pasaulio interpretacijas (Smith ir Kempster, 2019; Vu ir Burton, 2020).

Dėmesingo įsisąmoninimas gali būti traktuojamas kaip transformuojantis emocinio intelekto plėtojimo metodas. Jo dėka besimokantis gali sutelkti didesnę dėmesį į savo mintis, jausmus, emocijas, pojūčius ir patirtį, objektyviau vertinti save bei santykius su kitais, keisti požiūrį aplinkinį pasaulį. Praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą asmenys tobulina refleksijos gebėjimus, atviriau pamato save ir neefektyvias požiūrio į pasaulį ir reagavo į jį formas, gali keisti jas į atviresnes, efektyvesnes, pozityvesnes ir lankstesnes. Šios praktikos dėka žmogus gali labiau įsisąmoninti savo įpročius, elgesio ir reagavimo į emocijas būdus, tyrinėti savo patirtį, o remiantis gauta informacija, transformuoti savo

paties suvokimą. Dėmesingas įsisąmoninimas lavina metapažintinio sąmoningumo gebėjimus, todėl praktikuojantis dėmesingą įsisąmoninimą žmogus objektyviau vertina dabarties sąlygas, kritiškiau analizuoja reiškinius, praplečia mąstymą ir tikrovės vertinimą, gali pamatyti daugiau tikrovės pasirinkimo variantų. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas smegenų neuroplastiškumo dėka gali keisti mūsų smegenų neuronų tinklus ir mažinti priklausomybę nuo automatinių asociacijų ir reakcijų. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas yra visą gyvenimą vykstantis transformuojantis mokymosi procesas, skatinantis nuolatinį ir laipsnišką kiekvieno žmogaus tobulėjimą, padedantis kurti naujas mus supančio pasaulio interpretacijas, asmenybės bei elgesio pokyčius.

1.2.4. Dėmesingas įsisąmoninimas – kontempliatyvus emocinio intelekto plėtojimo metodas

Kontempliatyvus ugdymas. Sąvoka kontempliacija kilusi iš graikų – romėnų filosofijos tradicijos, ji buvo suvokiama kaip žmogaus būties formavimas per ugdymąsi ir mokymąsi (Zajonc, 2016). Kontempliatyvus ugdymas – tai tam tikrų praktikų rinkinys, jų praktikavimas skatina praktikuojančio (besimokančio) sąmoningumą, sąmoningą motyvaciją, savireguliaciją bei laisvę, transcendenciją (Roeser ir Peck, 2009), asmeninį tobulėjimą ir socialinę transformaciją. Dėka sąmoningumo ir valios akcentavimo ugdymas papildomas sąmoningumo, išvalgos, užuojautos sau ir kitiems bei disciplinos (Chano, 2012). Disciplina ugdyme treniruoja protą, ugdo gebėjimą priimti ir apdoroti informaciją naujais būdais ir padeda pažinti savo vidų (Jennings, 2008). Kontempliatyvus ugdymas sukuria transformacijos galimybes, kadangi tokių praktikų kaip dėmesingas įsisąmoninimas praktikavimas transformuoja ir susieja vidinį ir išorinį gyvenimą (Byrnes, 2012). Praktikuodamas kontempliatyvias praktikas žmogus gali save tobulinti ir transformuoti (Zajonc, 2016). Kontempliatyvūs mokymosi metodai papildo juslinį ir racionalų pažinimą, jų metu ugdomas sąmoningumas, ir didinama išvalga (Hart, 2008). Pagrindinės kontempliatyvaus mokslo prielaidos:

1. Žmogaus smegenys yra plastiškos ir geba prisitaikyti prie aplinkos bei gali būti treniruojamos įvairiais metodais.
2. Dėmesingas įsisąmoninimas, darydamas įtaką smegenų nerviniams tinklams, gali keisti pagrindinius pažinimo, emocinius, jutimo, suvokimo ir motorinius procesus.
3. Išskiriami tam tikri žmogaus raidos periodai, kai žmogaus smegenų regionai geriausiai pasiduooda intervencijomis (Roeser, 2014).

Kontempliatyvios praktikos ugdo: 1) prosocialias savybes ir gebėjimus (dėkingumą, gerumą, užuojautą, empatiją), gerina tarpusavio santykius ir didina gerovės suvokimą; 2) ugdo savęs pažinimo gebėjimus, išmintį ir išvalgą, suteikia žinias apie pažintinių ir emocinių procesų dinamiką, lengvina patiriamą kančią bei gerina savijautą; 3) padeda rasti gyvenimo prasmę ir tikslą, kadangi ugdo gebėjimus pažvelgti į save iš šalies, skatina naujai interpretuoti gyvenimo iššūkius bei problemas, permąstyti savo vertybines nuostatas ir įsitikinimus (Dahl ir Davidson, 2019).

Požiūris į dėmesingo įsisąmoninimo praktikas Vakarų visuomenėje

supaprastinamas ir jos naudojamos labai pragmatiškai (Lewis, 2016). Dėmesingo įsisąmoninimo supaprastinimas dažnai pasitaiko ir moksliniuose tyrimuose, budistinės filosofijos išmintis redukuojama iki tam tikrų įgūdžių, tokių kaip dėmesys, atmintis ar emocijų reguliavimas arba traktuojama labai materialistinėmis prielaidomis ir aiškina ma remiantis tik neurofiziologija (Garcia-Campayo ir kt., 2021). Siekiant išvengti tokio supaprastinimo, formuojasi tam tikra tarpdisciplininė mokslų šaka – kontempliatyvus mokslas, jo dėka dėmesingo įsisąmoninimo tyrimus siekiama padaryti labiau sudėtingesniais ir gilesniais (Roeser, 2014). Kontempliatyvus mokslas – praktinė ir taikomoji mokslinė kryptis, jos tikslas ugdyti pozityvius protinius įgūdžius ir socialines – emocines nuostatas susijusias su etiniu ugdymu (Nucci ir kt., 2014). Minėtos mokslinės krypties pagrindinį požiūrį atspindi prielaida, kad protas gali būti lavinamas taikant kontempliatyvias praktikas. Kontempliatyvių praktikų tikslas – didinti žmogaus gerovę, lavinant protą, skatinti psichologinę transformaciją (Dahl ir Davidson, 2019).

Dėmesingas įsisąmoninimas yra viena iš kontempliatyvių praktikų, jis padeda praktikuojančiam geriau įsisąmoninti klaidingus įsitikinimus, neigiamas savybes, ugdo ramybę, empatiją, savęs priėmimą, atskleidžia autentišką tapatybę (Robinson, 2004). Pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo tikslai:

1. Dėmesingas įsisąmoninimas yra priemonė, skirta palengvinti kančias, pagerinti žmonių emocinę ir psichologinę gerovę bei prisitaikyti prie gyvenamos aplinkos.
2. Dėmesingo įsisąmoninimo tikslas – įkvėpti žmogų siekti ilgalaikės laimės, kuria galima mėgautis, nepaisant, bet kokių išorinių aplinkybių (Garcia-Campayo ir kt., 2021).
3. Dėmesingas įsisąmoninimas yra daugiau ne meditacijos ar susikaupimo praktika, jis ugdo gerumą, užuojautą ir gebėjimą patirti teigiamas emocijas (Cebolla ir kt., 2017).

Dėmesingas įsisąmoninimas – transformuojantis kontempliatyvus emocinio intelekto plėtojimo metodas, jo dėka, mokydamiesi visą gyvenimą, savo kasdieninės veiklos metu žmonės gali tobulėti, transformuoti bei priimti savo mintis, emocijas, nuostatas, elgesį, prisitaikyti prie šiuolaikinio pasaulio iššūkių ir reikalavimų, geriau suvokti save ir kitus, ugdyti sąmoningumą, išvalgą bei išmintį, vertinti ir mėgautis savo gyvenimu, nepaisant visų, net ir skausmingų aplinkybių, sukeliančių nemalonias ir gąsdinančias emocijas. Šiame darbe analizuojama kaip šias dėmesingo įsisąmoninimo, kaip kontempliatyvios praktikos galimybes galima pritaikyti plėtojant emocinį intelektą.

1.2.5. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą teorinės prielaidos

Skyriuje analizuojamos dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajos, grindžiamos neuromoksliniais dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto tyrimais. Aptariamos emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą viso gyvenimo eigoje ir kasdieninėje žmogaus veikloje prielaidos, remiantis smegenų plastiškumo bei neuromokslo pasiekimais. Analizuojami pagrindiniai teoriniai

dėmesingo įsisąmoninimo psichologiniai ir neurofiziologiniai mechanizmai darantys įtaką emocinio intelekto plėtojimui.

1.2.5.1. Dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su emociniu intelektu

Mokslinėje literatūroje galima rasti tyrimų, analizuojančių sąsajas tarp emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo (Brown ir Ryan, 2003; Baer ir kt., 2006). Nuo to laiko, kai Kabat Zinn (1990) pirmasis panaudojo dėmesingumo įsisąmoninimo meditacijas kaip skausmo mažinimo ir sąmoningumu grindžiamas streso valdymo praktikas, daug dėmesio skiriama dėmesingumui kaip būdai valdyti emocijas, tiriama jo nauda žmogaus gerovei ir sveikatai (Faye ir Hooper, 2018).

Dėmesingas įsisąmoninimas ir emocijų valdymo bei reguliavimo gebėjimai

Savireguliacija, gebėjimas valdyti mintis, emocinius atsakus ir savo elgesį yra pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmai (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011). Minėti mechanizmai labai svarbūs mokantis emocijų reguliavimo strategijų, dėmesio kontrolės įgūdžių (Garcia-Campayo ir kt., 2021). Dėka emocijų reguliavimo gebėjimų asmuo gali valdyti atsakus į emocinius stimulus (Gross, 2013), šie procesai padeda efektyviai kontroliuoti savo elgesį ir padeda bendrauti su kitais žmonėmis (McClelland ir kt., 2017). Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą asmenys mažiau pripranta prie neigiamų emocijų, yra linkę keisti automatinio reagavimo į kasdieninius dirgiklius, susiformavusius gyvenimo eigoje, naujais ir pozityvesniais elgesio būdais (van Vreeswijk ir kt., 2009; Shapiro ir kt., 2006). Dėmesingas įsisąmoninimas didina gebėjimą keisti savo emocines būsenas (Davidson, 2010). Nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo būseną pasiekama, tada, kai išmokstama valingai keisti emocines būsenas (Rodríguez-Ledo ir kt., 2018). Asmuo, esantis dėmesingo įsisąmoninimo būsenoje, aktyviai domisi savo mintimis, jausmais, emocijomis ir jutimais (Puente ir Bender, 2015), dėmesys sutelkiamas į tai, kas patiriama dabartiniu momentu, įskaitant emocijas ir su jomis susijusius fizinius pokyčius (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali padėti pasiruošti bei pristaikyti prie iššūkių ir nepalankių gyvenimų situacijų ar sukrėtimų, kadangi dėmesingas įsisąmoninimas padeda sumažinti baimes, įtampą ir nerimą, įgalina sąmoningai atsiriboti nuo neigiamų minčių ir patiriamų emocijų (Faxneld, 2018). Dėmesingas įsisąmoninimas yra puiki savireguliacinė praktika, padedanti žmonėms susidoroti su nerimu ir depresija bei kitomis neigiamomis emocijomis, kylančiomis susidūrus su šiandienos iššūkiais, sukrėtimais, tokiais kaip pasaulinė pandemija, kariniai konfliktai, klimato kaita (Behan, 2020) ir išlaikyti dvasinę sveikatą (Zhu ir kt., 2021). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas padeda sumažinti emocinį reaktyvumą ir geriau reguliuoti savo emocijas, mažina neadaptyvų vengiantį elgesį (Goldin ir Gross, 2010).

Dėmesingas įsisąmoninimas ir emocinis sąmoningumas (emocijų suvokimas)

Emocinis sąmoningumas – tai gebėjimas atpažinti ir apibūdinti bei konceptualizuoti savo ir kitų emocijas, gebėjimas suvokti kaip jausmai ir emocijos veikia patį asmenį ir kitus bei įsisąmoninti dabartiniu laiko momentu kylančias emocijas (Bunting, 2016). Emocinis sąmoningumas gerina gebėjimus spręsti socialinėse situacijose

atsirandančias problemas, užmegzti tarpusavio santykius, reguliuoti emocijas, didina fizinę ir psichinę sveikatą (Lane ir Smith, 2021). Schutte ir Malouff (2014) nustatė, kad aukštesnis dėmesingo įsisąmoninimo lygis susijęs su aukštesniu emocinio intelekto lygiu, o dėmesingas įsisąmoninimas gali pagerinti asmenų gebėjimą suvokti, reguliuoti savo emocijas, o taip pat atpažinti kitų emocijas (Schutte ir Malouff, 2011). Dėmesingo įsisąmoninamo dėka emocijos geriau suvokiamos, aplinkos dirgikliai priimami nevertinant. Išvardinti gebėjimai suteikia žmonėms galimybę emocijas reguliuoti daug anksčiau, negu atsiranda intensyvus ir automatiškas emocinis atsakas ir tuo pačiu daugiau dėmesio skirti santykio su emocijomis keitimui, o ne reagavimui į patį emocijų pobūdį (Teper ir kt., 2013). Praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą žmonės išmoksta sąmoningai stebėti ir priimti savo emocines būsenas, mažiau koncentruotis į savo jausmus irefektyviau apdoroti emocinę informaciją (Brown ir kt., 2013). Nustatyta, kad dėmesingesni asmenys aiškiau suvokia savo jausmus yra dėmesingesni savo jausmams, gali ilgiau koncentruotis į savo išgyvenimus (Feldman ir kt., 2007). Reguliarus dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas įgalina suprasti savo emocijas, atpažinti ir suprasti ką jaučia kiti, kontroliuoti savo emocijas ir jas efektyviai panaudoti gerindami savo veiklą (Charoensukmongkol, 2014). Brown ir Ryan (2003) įrodė, kad suvokimo aiškumas, pasiekiamas praktikuojant dėmesingo įsisąmoninimo praktikas ir technikas, gerina asmens emocinės būsenos suvokimą. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu žmonės išmoksta sąmoningai stebėti ir priimti savo emocines būsenas, jie mažiau koncentruojasi į savo jausmus bei emocijas ir adaptyviau apdoroja emocinę informaciją (Brown ir kt., 2013). Pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo komponentai, nereagavimas ir nesmerkimas, yra susiję su savidisciplina, savireguliacija, išmintimi ir gebėjimu sąmoningai reaguoti į įvykius (Segal ir kt., 2006).

Dėmesingas įsisąmoninimas ir psichinė sveikata bei gerovė

Tyrimais įrodyta, kad tiek emocinis intelektas, tiek dėmesingas įsisąmoninimas suteikia individui panašias naudas: didesnę pasitenkinimą gyvenimu, mažina psichologinę stresą, gerina gyvenimo gerovę ir kokybę (Schutte ir Malouff, 2011; Wang ir Kong, 2014;). Nevertinantis pojūčių suvokimas ugdo sveiką santykį su savo emocijomis (Chambers, Gullone ir Allen, 2009). Mokslinių tyrimų duomenimis, praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą asmenys pasižymi geresne emocine sveikata (De La ir kt., 2010; Guendelman ir kt., 2017; Peixoto ir Gondim, 2020), išmoksta nebijoti neigiamų emocinių būsenų, jų nevengia, todėl objektyviau ir mažiau reaguoja į neigiamas emocijas (Segal ir kt., 2006). Dėmesingo įsisąmoninimo lygis teigiamai susijęs su didesniu bendro emocinio intelekto lygiu, geresniais empatijos įgūdžiais (Rodríguez-Ledo ir kt., 2018). Tyrimais įrodyta dėmesingo įsisąmoninimo praktikų bei atskirų metodų nauda įvairiems teigiamiems asmens gyvenimo, psichikos, sveikatos ir gerovės aspektams (Atanes ir kt., 2015; Ge ir kt., 2019). Nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas neigiamai susijęs su depresija, nerimu, stresu, teigiamai susijęs su teigiamais asmeniniais santykiais (Tomlinson ir kt., 2018; Carpenter ir kt., 2019; Sousa ir kt., 2021). Geresni savireguliacijos gebėjimai daro įtaką empatijos gebėjimams, sąžiningumui, socialinei kompetencijai, socialinei ir emocinei gerovei (Janz ir kt., 2019). Nustatyta, kad pacientai, kenčiantys nuo lėtinio skausmo, ilgai stebėdami savo pojūčius, gali

sumažinti neigiamas emocijas ir stresą (Kabat-Zinn, 2004).

Dėmesingas įsisąmoninimas ir streso valdymas bei adaptacija

Mokslinių tyrimų duomenimis, dėmesingas įsisąmoninimas padeda praktikuojantiems susidoroti su gyvenimo iššūkiais ir stresu, tobulina metapažintinius įgūdžius, padedančius suvokti ir įvertinti antrinius stresorius, sušvelninti disfunkcinius įveikos stilius (pvz. katastrofinį vertinimą) ir padidina adaptyvių įveikos strategijų naudojimą, sumažina kančią ir psichofiziologines reakcijas (Greeson, 2009). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas ugdo gebėjimą atsiriboti nuo neigiamų emocijų, o ne susitapatinti su jomis kaip statiška esybe, dėl šios priežasties mintys ir emocijos tampa patirties objektais, o ne tapatybės aspektais (Tang ir kt., 2015). Kabat-Zinn, sukūrė standartizuotą praktiką – sąmoningumu pagrįstą streso mažinimo metodą, grindžiamą prielaida, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas, kaip savireguliacinis gebėjimas, daro teigiamą įtaką streso mažinimui ir emocijų valdymui (Kabat – Zinn, 1982). Vėliau šios prielaidos buvo patikrintos moksliniais tyrimais. Nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas susijęs su elgesio neurobiologiniais mechanizmais, dalyvaujančiais adaptyviai įveikiant stresą. Sąmoningas streso įveikimas gali padėti rasti prasmę patiriamuose įvykiuose ir prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos iššūkių (Garland ir kt., 2017). Dėmesingas įsisąmoninimas padeda geriau suvokti stresinę patirtį, mažina vengimą ir didina į problemų sprendimą orientuotą streso įveikos strategijų naudojimą, skatina priimti save, nekaltinant ir nesmerkiant (Finkelstein-Fox ir kt., 2018).

Dėmesingas įsisąmoninimas ir tarpasmeniniai santykiai bei empatija

Dėmesingas įsisąmoninimas daro įtaką asmenų tarpusavio santykiams, gerina tarpusavio santykių kokybę (Wachs ir Cordova, 2007). Dėmesingo įsisąmoninimo bruožų aukštesni įvertinimai gali prognozuoti didesnę pasitenkinimą santykiais ir geresnius gebėjimus įveikti stresą, atsirandantį tarpusavio santykiuose, žemesnę emocinio streso atsaką ir pozityvius pokyčius po konflikto. Dėmesingas įsisąmoninimas teigiamai susijęs su geresniais komunikaciniais gebėjimais, didina pasitenkinimo santykiais jausmą (Barnes ir kt., 2007). Dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs su „aš ir kiti“ santykio pobūdžiu ir didina artumo su kitais jausmą (Trautwein ir kt., 2014), empatiją ir kito žmogaus veiksmų ir motyvų supratimą (Brown ir Ryan, 2003; Birnie ir kt., 2010), kuria teigiamą požiūrį į partnerį, partnerio priėmimą, mažina santykių įtampą (Karremans ir kt., 2015), skatina konstruktyvesnę bendravimą konflikto metu (Barnes ir kt., 2007), atleidimą ir partnerio priėmimą (Johns ir kt., 2015). Dėka savireguliacinių gebėjimų asmuo gali sąmoningai pasirinkti savo elgesį bendraujant su kitais, atsižvelgdamas į savo ir kitų poreikius, vertybes nuostatas. Įsisąmoninant savo elgesio motyvus, mažėja impulsyvių reakcijų, galinčių pakenkti tarpusavio santykiams kiekis (Brown ir Ryan, 2003; Barnes ir kt., 2007; Kahneman, 2011).

Dėmesingas įsisąmoninimas ir motyvacija

Pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo komponentai nereagavimas ir nesmerkimas yra susiję su savidisciplina, savireguliacija, išmintimi ir gebėjimu sąmoningai reaguoti į įvykius (Segal ir kt., 2006). Dėmesingas įsisąmoninimas daro įtaką vidinės motyvacijos formoms, reikalaujančioms valios pastangų, kadangi dėmesingo

įsisąmoninimo dėka žmonės geriau suvokia savo potraukius, emocijas, impulsus, poreikius, geriau įvertina išorines sąlygas, todėl žmogus gali priimti sąmoningus sprendimus ir numatyti nuoseklius tikslo pasiekimo veiksmus (Ryan ir Deci, 2017), kadangi gali įsisąmoninti visus svarbius aplinkybių aspektus (Brown ir kt., 2007). Dėmesingas įsisąmoninimas įgalina tiksliau įvertinti atlygio už tam tikrą elgesį vertę, todėl pasirinkimai yra sąmoningesni (Ludwig ir kt., 2020). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs su savimotyvacija, ji yra autonomiškiausia motyvacijos forma, todėl, kad kyla iš žmonių vidinių polinkių, meistriškumo, smalsumo ir domėjimosi veikla (Donald ir kt., 2020). Dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs su vykdomąja kontrole, ši pažintinė funkcija padeda žmonėms slopinti automatines ir impulsyvias reakcijas ir reaguoti bei veikti remiantis iš anksto numatytu tikslu (Karremans ir kt., 2017). Asmenys, pasižymintys aukštesniu dėmesingo įsisąmoninimo lygiu, linkę mažiau siekti išorinių tikslų (statusas ar turtas), o orientuojasi į vidinius polinkius (Brown ir kt., 2013).

Charoensukmongkol (2014) teigia, kad dėmesingas įsisąmoninimas daro įtaką emociniam intelektui dėka to, kad gerina žmogaus gebėjimą suvokti savo emocijas; padeda mokytis atpažinti kitų žmonių emocijas; ugdo gebėjimus valdyti bei kontroliuoti savo emocijas (Charoensukmongkol, 2014).

Tyrimais nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas susijęs su emocinio intelekto kompetencijomis, išskirtomis Goleman (1995) ir apima tuos pačius, žemiau išvardintus aspektus (Lykins ir Baer, 2009; Schutte ir Malouff, 2011; Iberlin ir Ruyle, 2017):

1. *Sąmoningumas* apima emocijų ir jausmų įsisąmoninimą bei gebėjimą šį supratimą panaudoti priimant sprendimus.
2. *Savireguliacija*. Žmonės, būdami dėmesingo įsisąmoninimo būsenoje, gali kontroliuoti savo emocijas, gerindami savo emocinę ir psichologinę gerovę.
3. *Savimotyvacija*. Žmonės, būdami dėmesingo įsisąmoninimo būsenoje, efektyviau ir atkalčiau siekia savo tikslų.
4. *Empatija*. Žmonės, būdami dėmesingo įsisąmoninimo būsenoje, gali geriau suprasti ką jaučia kiti.
5. *Socialiniai įgūdžiai* ir žinios įgalina efektyviau bendrauti su kitais.

Moksliniais tyrimais nustatyta daug sąsajų tarp emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo, tačiau tai yra skirtingi konstruktai, nors ir turintys bendrų sąlyčio taškų (Hülshager ir kt., 2013). Yra nuomonių, kad ir emocinis intelektas, ir dėmesingas įsisąmoninimas yra metakognityviniai ir metanuotaikų konstruktai, kiekvienas jų daro įtaką minčių, emocijų suvokimui, supratimui ir valdymui (Chu, 2010).

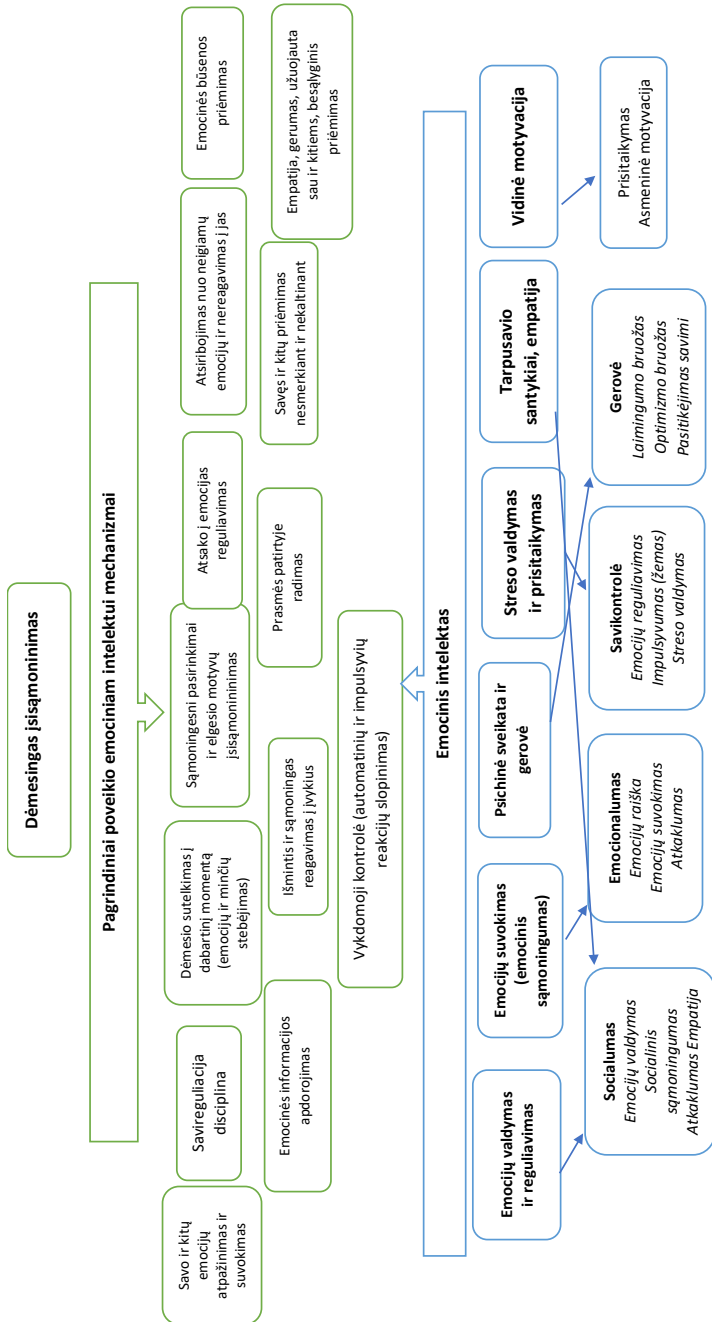
Apibendrinant mokslinės literatūros analizę, galima daryti išvadą, kad dėmesingas įsisąmoninimas susijęs su šiais pagrindiniais emocinio intelekto aspektais: emocijų valdymu ir emocijų reguliavimu, emociniu sąmoningumas (emocijų suvokimu), psichine sveikata ir gerove, streso valdymu, tarpusavio santykiais, empatija, savimotyvacija, adaptacija (prisitaikymu) (3 pav.). Visi išvardinti aspektai yra susiję su šiam darbui pasirinktu emocinio intelekto bruožų modelio faktoriais.

Atlikus mokslinės literatūros analizę, išskirti pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo

poveikio emocinio intelekto aspektams mechanizmai: savo ir kitų emocijų atpažinimas ir suvokimas, savireguliacija ir disciplina, dėmesio sutelkimas į dabartinį momentą (emocijų ir minčių stebėjimas), sąmoningas pasirinkimas ir elgesio motyvų įsisąmoninimas, atsako į emocijas reguliavimas, emocinės informacijos apdorojimas, išmintis ir sąmoningas reagavimas į įvykius, vykdomoji kontrolė (automatinių ir impulsyvių reakcijų slopinimas), atsiribojimas nuo neigiamų emocijų, nereagavimas į jas, emocinės būsenos priėmimas, savęs ir kitų priėmimas nevertinant ir nesmerkiant, empatija, gerumas, užuojauta sau ir kitiems, besąlyginis priėmimas.

Atsižvelgiant į atliktą mokslinės literatūros analizę, keliama hipotezė:

Dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje asmenys, pasižymės aukštesniu emociniu intelektu.



3 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo įtaka emociniam intelektui ir sąsajos su emocinio intelekto faktoriais ir sritimis (sudaryta autorės)

1.2.5.2 Neuromokslinės emociinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą prielaidos

Smegenys kažkada buvo laikomos santykinai stabiliais organais. Pastaraisiais dešimtmečiais atsirado mokslinių įrodymų, kad smegenys kinta ir šis kintamumas vadinamas neuroplastiškumu bei pasireiškia per fiziologinius (sinapsių plastiškumas: neurotransmiterinių receptorių skaičiaus didėjimas, tam tikrų baltymų sintezės padidėjimas ir t.t.) ir funkcinis (sukelia ilgalaikis sinaptinio aktyvumo ir nervinių ląstelių jungčių pokyčius) pokyčius, atsirandančius dėl naujos patirties ir padedančius žmogui geriau prisitaikyti prie kintančių aplinkos sąlygų (Mateos-Aparicio ir Rodríguez-Moreno, 2019) Minėti pokyčiai, keisdami smegenis, jų struktūrą ir funkcijas, kuria naujus mąstymo ir elgesio modelius (McLaughlin ir kt., 2018). Mokymasis yra visos mūsų kasdieninės veiklos dalis, o smegenys yra visų mokymosi procesų koordinatorių. Smegenis formuoja patirtis, mokantis jos nuolat keičiasi. Galvos smegenų plastiškumas – pastovus neuronų gebėjimas kisti mokymo(si) proceso metu. Funkciniam neuroplastiškumui didžiausią įtaką daro mokymasis ir atmintis (Fuchs ir Flüggé, 2014; Demarin ir Morović, 2014). Dinaminė elgesio ir smegenų sąveika visą gyvenimą trunkantis žmogaus pažintinio vystymosi pagrindas, ši sąveika vadinama nuo patirties priklausomais smegenų pokyčiais (Lövdén ir kt., 2013).

Pagrindiniai nerviniai ryšiai nulemti genetiškai, tačiau patirtis ir mokymasis taip pat aktyvuoja neuronus, jungtys tarp neuronų stiprėja, daugėja neuroglijos ląstelių ir kraujagyslių, formuojasi naujos jungtys (sinaptogenezė) ir nauji neuronai (neurogenezė), šių procesų dėka ir keičiasi smegenys (Zerilli, 2021).

Goleman (2006) nuomone, emociinį intelektą sudaro du pradai: racionalus ir emocinis. Sąsajos tarp mąstymo ir emocijų veikia darbinę atmintį. Darbinė atminties sąvoka kognityvinėje psichologijoje naudojama norint apibrėžti asmens pajėgumą sutelkti dėmesį ir gebėjimą atmintyje išlaikyti informaciją, reikalingą tam tikrai užduočiai atlikti (Adams ir kt., 2018). Darbinė atmintis dalyvauja priimančiam sprendimui, o stiprios emocijos (pyktis, baimė ar stresas) gali slopinti žmogaus gebėjimą išlaikyti informaciją darbinėje atmintyje bei mažina optimalias mokymosi galimybes, intelektinius gebėjimus (Goleman, 2006). Mokymasis ir atmintis yra glaudžiai susiję, neįmanoma kažko išmokyti, neišsaugojus to atmintyje, naudojant naujas žinias ir įgūdžius, reikia juos prisiminti (Gathercole ir kt., 2019). Dėmesingas įsisąmoninimas didina gebėjimą išlaikyti dėmesį, susikaupimą, padeda slopinti blaškancias mintis (Mrazek ir kt., 2013; Quach ir kt., 2016).

Žmogaus emociinio elgesio reguliacijoje sąveikauja limbinė sistema, naujoji žievė, migdolinis kūnas, priekinės smegenų skiltys, orbitofrontalinė žievė, šios sąveikos dėka emocijonalumas ir racionalumas subalansuojamas. Emocinis protas diktuoja mums kaip nusiraminti, daryti spaudimą, ieškoti užuojautos, sukelti kaltės jausmą, verkšlenti, niekinti ir t.t. (Goleman, 2006). Kai racionalumas ir emocijos papildoma vien kitą (emociinio intelekto atveju), žmogus turi galimybę suprasti savo ir kitų emocijas, efektyviai bendrauti, valdyti emocinius impulsus, atrasti savyje gerumą, užuojautą sau ir kitiems (Casey Boland, 2017).

Mokslinių tyrimų duomenimis, emocinio intelekto lygis teigiamai susijęs su pilkosios medžiagos kiekiu orbitofrontalinėje žievėje, kurioje yra emocijų apdorojimo centras (He ir kt., 2018), taip pat Amono ragu (hipokampu) atsakingu už emocijų atmintį (Killgore ir kt., 2017). Minėtos smegenų sritys yra aktyvuojamos dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu (Gotink ir kt., 2016). Tyrimais įrodyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas veikia emocijų valdymą, gerina savikontrolės gebėjimus ir keičia smegenyse vykstančius emocijų suvokimo procesus (Farb ir kt., 2010).

Neuromokslinių tyrimų duomenimis, emociniam intelektui didžiausią įtaką daro *limbinė sistema*.

Limbinė sistema yra tarp smegenų kamieno ir didžiųjų smegenų pusrutulių, jai priklauso evoliuciškai senesnės priekinių smegenų žievės ir požieivio įvairios anatomicinės struktūros (Donkelaar ir kt., 2020). Mokslinėje literatūroje nesutariama, kokios smegenų struktūros sudaro limbinę sistemą, tačiau pagrindinės limbinės sistemos dalys yra šios: smegenų žievės struktūros (senoji žievė (cingulinė žievė), juostinis ir dantytasis vingis; amono ragas (hipokampus); tarpinių smegenų sritys: pagumbris ir gumburas. Taip pat į šią sistemą įtraukiamos ir požievinės smegenų struktūros: migdolinis kūnas, galvos smegenų pamato mazgai (*Limbic System Neural Basis of Depression (CN I)*, 2021). Speniniai kūnai ir orbitofrontalinė žievė yra atsakingi už emocijas ir motyvaciją, dažnai taip pat laikomi limbinės sistemos dalimi. Limbinės sistemos struktūros labai svarbios ilgalaikiai atminčiai ir vidinių būsenų reguliavimui (Catani ir kt., 2013), todėl ši sistema svarbi apdorojant, suprantant ir valdant emociškai svarbią informaciją (Bar-On ir kt., 2003). Limbinė sistema kontroliuoja pagrindines emocijas (baimė, pyktis, laimė, agresija, malonumo siekimas) ir potraukius, lemiančius žmogaus elgesį, ji labai svarbi žmogaus išgyvenimo ir prisitaikymo gebėjimams. Tyrimais nustatyta, kad šių sričių pažeidimai yra žmonių patiriamų kančių ir sunkumų fiziologinės priežastys (Kötter ir Meyer, 1992; Lövsblad ir kt., 2014). Limbinė sistema kontroliuoja elgesio aspektus, susijusius su socialinio elgesio kontrole, prisiminimų konsolidavimu, emocijų formavimu, apjungia veiksmą, suvokimą ir emocijas (Rolls, 2015).

Migdolinis kūnas yra svarbus atpažįstant emocijas iš veido išraiškų, aktyvuojant socialinę intelektą ir dalyvauja emocinės informacijos apdorojime (Tarasuk ir kt., 2009). Migdolinis kūnas susijęs su emocijų kontrole, atsakingas už grėsmių nustatymą ir padeda žmonėms reaguoti į jas tinkamai (Antonakis ir Dietz, 2010). Šis darinys vaidina pagrindinį vaidmenį priimančiam sprendimus ir reaguojant į emocines reakcijas, suteikia emocinį atspalvį žmogaus kalbai. Jeigu migdolinis kūnas pažeidžiamas, žmonės neišmoka vengti skausmingų pavojingų dirgiklių bei mokytis teigiamų asociacijų (Weymar ir Schwabe, 2016; Bujarski ir kt., 2022).

Amono ragas (hipokampus) atsakingas už emocijų atmintį (Killgore ir kt., 2017), sąveikoje su migdoliniu kūnu, atsiminimams suteikia emocinį atspalvį, todėl emocijomis nuspalvinti atsiminimai lengviau atsimenami. Amono ragas taip pat turi įtakos kontroliuojant emocijas (Tarasuk ir kt., 2009), padeda reguliuoti elgesį atsižvelgiant į aplinkos informaciją (George ir kt., 2019; Stoica, 2021). Amono ragas dalyvauja registruojant emocinius pojūčius, padeda atsiminti kontekstą, susijusį su emocine prasme (Goleman, 1995).

Cingulinė smegenų žievė, juostinis ir dantytasis vingis susiję su limbinėmis struktūromis, tuo pačiu susiję su atlygiu ir motyvacija (Barbey ir kt., 2014; Barrett ir Simmons, 2015). Ši smegenų sritis dalyvauja emocijų vykdomoje kontrolėje ir emocinės informacijos apdorojime bei palaiko sąveiką tarp emocijų ir pažintinės sistemų (Mueller, 2011).

Pagumbris ir gumburas reguliuoja keletą pagrindinių organizmo funkcijų: palaiko homeostazės būseną, miego budrumo ciklus, reguliuoja apetitą ir sotumą, autonominę nervų sistemą, endokrininę sistemą, nuotaiką (Donkelaar ir kt., 2020).

Galvos smegenų pamato mazgai yra susiję su emocijomis, motyvacija ir elgesiu teikiančiu malonumą ir pasitenkinimą, kadangi suaktyvina dopamino neuronus, kuris yra pagrindinis neuromediatorius, aktyvuojantis organizmo malonumo pojūtį (Antonakis ir Dietz, 2010; Austin, 2019).

Smegenų sala. Kartu su cinguline smegenų žieve sujungia informaciją apie kūno pojūčius ir nukreipia dėmesį į emociskai svarbius dirgiklius (Seeley ir kt., 2007; Menon ir Uddin, 2010;) apdoroja emocinius signalus (Decety ir kt., 2013). Smegenų sala ir migdolinio kūno dalis dalyvauja atpažįstant ir suvokiant emocines būsenas (Gavazzi ir kt., 2017). Padeda integruoti emocines, pažintines ir sensomotorines sistemas, dalyvauja socialinio pažinimo, empatijos sprendimų, susijusių su atlygiu priėmimo, dalyvauja reagavimo į emocinius stimulus procesuose. Priekinėje saloje yra subjektyvus emocijų suvokimo centras, užpakalinėje – sensomotorinių pojūčių priėmimo ir interpretavimo centras. Smegenų sala, kartu su cinguline žieve sujungia emocijas ir pažinimą (Pavuluri, May, 2015).

Temporo-parietalinė jungtis yra pagrindinis vizualinės informacijos analizės centras, ji atsakinga už socialinį pažinimą, stimulų susijusių su dėmesiu apdorojimą, turi įtakos asmeninių ir tarpasmeniniam suvokimui, dalyvauja priimant moralinius sprendimus (Decety ir kt., 2013; Eddy, 2016), empatijai (Krall ir kt., 2015).

Priekinės smegenų skiltys (orbitofrontalinė žievė) vaidina svarbiausią vaidmenį reguliuojant žmogaus socialinį ir emocinį elgesį (Krueger ir kt., 2009). Šios srities pažeidimai sumažina jautrumą socialiai reikšmingiems stimulams, žmogus gali nepastebėti socialinių situacijų niuansų, negali spręsti socialinės sąveikos problemų (Tarasuik ir kt., 2009).

Orbitofrontalinė smegenų žievė dalyvauja socialinio ir kognityvinio pažinimo procesuose, atpažįstant emocijas iš veido išraiškų ir iš balso intonacijų, emocijų valdyme (Barbey ir kt., 2014; Barrett ir Simmons, 2015). Manoma kad ši smegenų sritis yra limbinės sistemos dalis, atliekanti informacijos analizavimo ir integravimo funkciją. dalyvauja asmens elgesio reguliavime, kurio metu atsižvelgiama į savo ir kitų žmonių emocijas, palaiko adekvatų socialinį elgesį (Austin, 2019).

Prefrontalinė žievė yra atsakinga už mąstymą (Antonakis ir Dietz, 2010), minčių, emocijų (Fox ir kt., 2015) sensorinių įvykių kontekstinį vertinimą (Jinich-Diamant ir kt., 2020) ir padeda reaguoti į emocinius dirgiklius. Emocinis intelektas susijęs su pilkosios medžiagos kiekiu prefrontalinėje žievėje, šioje srityje yra pagrindis emocijų apdorojimo centras (He ir kt., 2018).

Empatijos procesuose dalyvauja visi aukščiau aprašyti su emocijomis susiję smegenų

centrai. Empatija susijusi su emocinės informacijos gavimu, subjektyvia emocije patirtimi ir gebėjimu suprasti sudėtingas socialines sąveikas, gebėjimu atpažinti savo ir kitų emocijas, savimone (Kanske ir kt., 2016). Emocinė empatija susijusi su emocinių signalų apdorojimu ir atpažinimu, šiuose procesuose dalyvauja smegenų sala, limbinės sistemos dalys (migdolinis kūnas ir pagumbris) (Decety ir kt., 2013).

Emocijų reguliavimo procesuose dalyvauja ir dorsolateralinės prefrontalinės žievės regionai slopinantys migdolinio kūno veiklą (Davidson ir kt., 2000). Ši smegenų sritis atsakinga už emocijos būsenas ir nuotaikas, jų suvokimą (Nejati ir kt., 2021).

Apibendrinant mokslinės literatūros analizę, galima konstatuoti, kad už emocijų intelektą atsakingos šios pagrindinės smegenų sritys: limbinė sistema, orbitofrontalinė smegenų žievė (OFC), dorsolateralinė prefrontalinė žievė (dlPFC), hipokampus, priekinė cingulinė žievė, smegenų sala (Reuven Bar-On ir kt., 2003; Xiang ir kt., 2017; Barbey ir kt., 2014).

Smegenų plastiškumas yra esminė mokymosi ir atminties išsaugojimo procesas. Šis procesas vyksta dėka mūsų gyvenimo eigoje įgyjamos patirties, sukeliančios fiziologinius ir funkcinis smegenų nervinio audinio pokyčius bei neuronų gebėjimo kisti mokymosi proceso metu.

Smegenys kinta viso gyvenimo metu ir padeda žmonėms prisitaikyti prie nuolat kintančių aplinkos sąlygų. Smegenys keičiasi, kai žmogus išmoksta ko nors nauja, todėl mokymasis keičia ir modeliuoja smegenis.

Emocinis intelektas apjungia racionalų ir emocijų pradą. Neurobiologinių emocinio intelekto mechanizmų dėka subalansuojamas racionalumas ir emocionalumas. Šiuos procesus labiausiai reguliuoja limbinė sistema sudaryta, iš senosios (cingulinės) žievės, juostinio ir dantytojo vingio, amono rago, pagumbrio ir gumburo, migdolinio kūno, priekinės žievės (orbitofrontalinės žievės, smegenų salos). Limbinė sistema kontroliuoja atmintį, motyvaciją, empatiją, pagrindines emocijas, potraukius socialinį elgesį, emocijų formavimosi procesus, apjungia suvokimą ir elgesį, dalyvauja priimančiam sprendimams, apdoroja emocijų informaciją, atpažįsta emocijos būsenas. Todėl emocijoms intelektui plėtoti reikalingi metodai, aktyvuojantys smegenų sritis, subalansuojančias emocijų ir mąstymų reguliavimo sistemas, formuojantys tam reikalingus neuronų ryšius, smegenų plastiškumo dėka tinkama linkme keičiantys smegenis.

1.2.5.2.3. Dėmesingas įsisąmoninimas – neuromokslo pasiekimais grindžiamas emocinio intelekto plėtojimo metodas

Atsiradus moderniems smegenų tyrimų metodams (MRT ir M/EEG), atsirado galimybė sėkmingai tirti smegenų pokyčius, sukeltus dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, tokie tyrimai suteikia papildomos informacijos apie smegenų funkcijas ir struktūras, susijusias su dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimu. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas sukelia ir funkcinis, ir struktūrinius smegenų pokyčius (Fox ir kt., 2015; Lutz ir kt., 2015; Tang, 2017). Dėmesingas įsisąmoninimas labai platus ir įvairialypis konstruktas, apimantis įvairias praktikas, būsenas ir asmenybės bruožus (Coffey ir kt., 2010; Lutz ir kt., 2015), todėl smegenų tyrimų rezultatai priklauso nuo tiriamo dėmesingo įsisąmoninimo tipo (Fox ir kt., 2015). Tačiau, nepaisant skirtingų

teorinių prielaidų, nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas keičia praktikuojančio smegenis (Lazar ir kt., 2005).

Tyrimais nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas daro įtaką smegenų anatomiems pokyčiams skirtinguose smegenų dalyse, susijusiomis su metasavimone (prefrontalinė žievė atsakinga už minčių ir jausmų vertinimą), kūno suvokimu (jutiminė žievė ir smegenų sala (*insula*), atminties konsolidavimu ir sustiprinimu (Amono ragas (*hipokampus*)), elgesio bei emocijų reguliacija, emocinės informacijos apdorojimu (priekinė ir vidurinė cingulinė smegenų žievė (šią žievę pažeidus, atsiranda emocijų ir elgesio sutrikimų)), emociniu elgesiu ir su atlygiu susijusiu emociniu elgesiu (orbitofrontalinė žievė) (Rolls, 2004; Tang ir kt., 2015; Fox ir kt., 2015). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas aktyvuoja tarpinę smegenų jungtį, salą (*insula*), somatosensorinę žievę ir slopina migdolinio kūno aktyvumą, šis aktyvavimas įgalina asmenis labiau toleruoti neigiamus jausmus ir emocijas, nereaguojant į jas (Lutz ir kt., 2008), mažina emocijų susijaudinimą, slopindamas migdolinio kūno aktyvumą, silpnina reakciją į stresą (Tang ir kt., 2015), o tai reiškia, kad žmonės praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą naudoja mažiau nervinių resursų (Weder, 2022).

Nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo dėka sumažėja neigiamų emocijų reaktivumas, dėl to, kad praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, keičiasi neuronų ir nervinius tinklus jungimosi būdas, o tokie pokyčiai lemia didesnę kognityvinę lankstumą bei aktyvina galvos smegenų sritis, susijusias su efektyvesniu atsaku į stresą ir gebėjimu geriau prisitaikyti prie aplinkos (Tang ir kt., 2015; Tang ir Posner, 2013). Fox ir kt. (2015) nustatė, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas aktyvuoja aštuonias smegenų sritis, susijusias su metasąmoningumu, kūno suvokimu, atmintimi, emocijų reguliavimu vidine kalba (Fox ir kt., 2015). Dėmesingo įsisąmoninimo sukeltos būsenos laikui bėgant tampa pastovios ir virsta bruožais. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas taip pat didina pilkosios medžiagos kiekį Amono rage (Farb ir kt., 2007; Siegel, 2007; Hölzel, Carmody, ir kt., 2011).

Nustatyta, kad pradėjus praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą iš karto aktyvuojasi priekinė prefrontalinė smegenų žievė (PFC) atsakinga už organizmo aktyvų prisitaikymą prie aplinkos: sprendimų priėmimo efektyvumą, planavimą, socialinės informacijos apdorojimą, vaizduotę ir yra labai svarbi analizuojant socialinius – emocinius stimulus ir jais remiantis numatant savo elgesį (Parks ir Smaers, 2018). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu aktyvuojama ir cingulinė smegenų žievės sritis (ACC), dalyvaujanti emocinio elgesio reguliavime bei limbinės sistemos dalis, susijusi su motyvaciniais ir emociniais elgesiais, subtilių emocijų niuansų išraiškos moduliavimu ir apdorojimu, emocinio ryšio tarp asmenų atsiradimu (Allman ir kt., 2001). Dėmesingas įsisąmoninimas aktyvuoja smegenų sritis, susijusias su savo kūno suvokimu ir gebėjimu pastebėti nedidelius kūno pokyčius ar pojūčius sukeliamus emocijų (Mehling ir kt., 2011). Dėmesingo įsisąmoninimo dėka pasiekama nesmerkimo, priėmimo ir sąmoningumo būsenos, aktyvuojamos smegenų sritys, susijusias su emociniu intelektu (Goleman, 2003; Pessoa, 2008). Emocinės patirties priėmimas aktyvuoja prefrontalinę žievę ir smegenų salą (*insula*), kurios dalyvauja neigiamos emocinės patirties interpretavimo procesuose, todėl neigiama emocinė patirtis dėmesingo įsisąmoninimo dėka,

nustoją kelti neigiamą poveikį (Weder, 2022). Veikdamas per smegenų neurofiziologinius mechanizmus, dėmesingas įsisąmoninimas gerina kasdieninį žmogaus funkcionavimą, emocinį reguliavimą, stiprina imuninę sistemą, sumažina atsaką į stresą (Chan ir kt., 2008). Dėmesingas įsisąmoninimas keičia smegenų sričių, kurios yra susijusios su sprendimų priėmimu, racionalių mąstymu, emocijų reguliavimu, gerumu, užuojauta ir empatija, funkciją ir struktūrą (Kuyken ir kt., 2010).

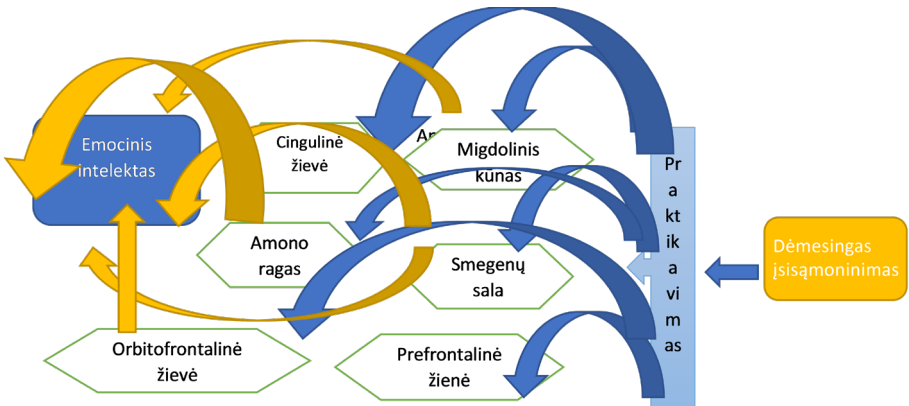
Apibendrinant mokslinių tyrimų analizę, galima konstatuoti, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas veikia plačius smegenų nervų tinklus. Ryškiausius pokyčius dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas sukelia frontoparietalinėje žievėje (metašąmoingumas), jutiminėje žievėje ir smegenų saloje (insula) (kūno jutimų suvokimas), Amono rage (hipokampe) (atminties procesai), priekinėje cingulinėje žievėje, vidurinėje cingulinėje žievėje ir orbitofrontalinėje žievėje (elgesio ir emocijų reguliavimas) didžiojoje smegenų jungtyje (ryšio tarp smegenų pusrutulių palaikymas) (Tang ir kt., 2017).

Neuromokslo žinios gali padėti parinkti tinkamus smegenų lavinimo metodus bei pasiūlyti naujų mokymosi teorijų ir požiūrių į mokymąsi ir asmens tobulėjimą (Desbordes ir kt., 2012). Dėmesingas įsisąmoninimas yra neuromokslo žiniomis patikrintas metodas, nustatyta, kad jo praktikavimas daro įtaką smegenų vystymuisi ir mokymuisi (Davenport ir Pagnini, 2016).

Pirminės reakcijos į emocijas kyla primityviose roplių smegenų dalyse susidedančiose iš smegenų kamieno ir struktūrų esančių šalia kaukolės pagrindo, sujungto su nugaros smegenimis. Ši smegenų dalis sukuria jutiminius motorinius automatinius atsakus, kurie yra nesąmoningi ir pasireiškia kaip reakcijos kovoti ar bėgti (Deak, 2011). Gebėjimas reguliuoti emocijas labai svarbus pažintinėje veikloje, kadangi mokytis ir teisingai reaguoti į aplinką neįmanoma, kai mus užvaldo emocijos, kadangi smegenų sužadindimas „senesnėse“ smegenų sritys, slopina smegenų sričių, atsakingų už mąstymą ir sąmoningumą veiklą. (Deak, 2011). Plėtojant emocinį intelektą labai svarbu rasti tokią metodą, padedantį žmogui sustoti ir įveikti limbinės sistemos atsaką kovoti arba bėgti ir pereiti į kitą būseną: empatijos, užuojautos, kūrybiškumo, t. y. rasti metodus, aktyvuojančius aukštesnes smegenų sritys. (Immordino-Yang ir Damasio, 2007). Dėmesingas įsisąmoninimas yra metodas, padedantis valdyti dėmesį ir pasiekti tam tikrą būseną, įgalinančią žmogų be išorinių ir vidinių trikdžių analizuoti savo mintis ir emocijas, įsisąmoninti savo mąstymo procesus, suprasti emocijų priežastis ir kas lemia kilusius jausmus (Csikszentmihalyi, 1994). Mokslininkai, tiriantys kontempliatyvių praktikų poveikį smegenims, įrodė, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos sumažina migdolinio kūno reakcijas į emocinius dirgiklius ir daro įtaką neuroplastiškumui ir mokymuisi (Goldsmith ir kt., 2008), vadinasi, praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą žmonės gali keisti savo smegenis ir tobulinti emocijų valdymo gebėjimus (Urry ir kt., 2006).

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad skiriasi medituojančių ir nemedituojančių žmonių smegenų struktūra. Hölzel ir kt. (2011) nustatė, kad praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą žmonių smegenyse yra didesnis pilkosios medžiagos kiekis Ammono rage, užpakalinės cingulinės žievės srityse bei nustatytas smegenėlių pasidėjimas

lyginant su kontrolinėmis grupėmis, taip pat nustatyti pilkosios medžiagos koncentracijos pokyčiai smegenų regionuose susijusiuose su mokymusi, atminties procesais, emocijų reguliavimu (Hölzel, Carmody, ir kt., 2011). Dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas didina pilkosios medžiagos kiekį prefrontalinėje žievėje, valdančioje svarbias pažintines funkcijas, sprendimo planavimą, daro įtaką tinkamam socialiniam elgesiui, padeda įvertinti planus, idėjas, taip pat apjungia naujas žinias su senomis (Yang ir kt., 2019). Dėmesingas išsąmoninimas sukelia smegenų salos ir migdolinio kūno pokyčius, o šios sritys vaidina svarbų vaidmenį emocijų valdyme, emocijų reaktyvumo ir subjektyvaus sąmoningumo procesuose (Desbordes, Negi, Pace, Wallace, ir kt., 2012; Lutz ir kt., 2015; Yang ir kt., 2019).



4 pav. Dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo įtaka emociniam intelektui (sudaryta autorės)

Dėmesingo išsąmoninimo poveikis smegenims priklauso ir nuo praktikavimo patirties. Pradedantys praktikuoti dėmesingą išsąmoninimą asmenys visų pirma turi išmokti įvaldyti savo minčių ir emocijų reguliavimo gebėjimus, kadangi reikia keisti įprastus mąstymo modelius naujais, todėl naujokams pasiekti dėmesingo išsąmoninimo būseną reikia daugiau laiko, negu jau įvaldžiusiems minėtus gebėjimus, o ilgiau praktikuojantys dėmesingą išsąmoninimą asmenys dėmesingumo būseną pasiekia greitai (Tang ir kt., 2015). Be praktikavimo trukmės, praktikavimosi dažnis taip pat turi įtakos dėmesingo išsąmoninimo mechanizms. Lazaras ir kt. (2005) nustatė, kad reguliarios dėmesingo išsąmoninimo praktikos gali padidinti smegenų žievės, susijusios su somatosensorinės, klausos, regos ir interorecepčinės informacijos apdorojimu greitį.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad smegenų struktūros pokyčiai, susiję su dėmesingo išsąmoninimo praktikavimu pagrindžia dėmesingo išsąmoninimo poveikį neuroplastikumui ir teorinę dėmesingo išsąmoninimo naudą plėtojant emocinį intelektą. Dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas skelia pokyčius smegenų srityse, darančiose įtaką emocinio intelekto gebėjimams (4 pav.). Dėka smegenų plastiškumo, praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą, galima tobulinti išvardintus emocinio intelekto gebėjimus: emocijų reguliavimo, emocijų atpažinimo ir supratimo, impulsyvumą, nereagavimo į emocijas,

neigiamų emocijų toleravimo, streso valdymo. Dėmesingo praktikavimas mažina agresyvumą, impulsyvumą, didina adaptacinius gebėjimus, lankstumą, gerina emocijų suvokimą, sprendimų priėmimą, planavimą, socialinės informacijos apdorojimą, gebėjimą numatyti savo elgesį. Moksliniai tyrimais įrodyta, kad dėl smegenų struktūros pokyčių, sukeliama dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo, skiriasi praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą smegenų struktūra, todėl galima kelti teorinę prielaidą, kad skirsis praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto lygis. Tam, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas veiktų smegenų plastiškumą ir atsirastų minėti pokyčiai smegenyse, būtinas sistemingas ir nuoseklus praktikavimas. Remiantis atlikta mokslinės literatūros analize keliamos hipotezės:

Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo.

Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo trukmės.

Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą pasižymi aukštesniais emocinio intelekto įvertinimais.

1.2.5.3. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo proceso mechanizmai, darantys įtaką pozityviems emocinio intelekto pokyčiams

Skyriuje apžvelgiami moksliniai tyrimai ir teorinės prielaidos apie dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmus, reikšmingus plėtojant emocinį intelektą. Norint geriau suprasti dėmesingą įsisąmoninimą ir jo įtaką emociniam intelektui, svarbu išsiaiškinti psichologinius dėmesingo įsisąmoninimo veikimo mechanizmus.

Dėmesingas įsisąmoninimas apima tris glaudžiai sąveikaujančius komponentus ir procesus, atsirandančius sustiprėjus savireguliacijai: dėmesingo įsisąmoninimo praktikos metu atsiranda padidinta *emocijų kontrolė, emocijų reguliavimas ir pakitusi savimonė* (Tang ir kt., 2015). Shapiro ir kt. (2006) išskyrė pagrindinius dėmesingo įsisąmoninimo aspektus (aksiomas arba vidinius elgesio mechanizmus): *ketinimas, dėmesys ir nuostata*, lemiančius dėmesingo įsisąmoninimo praktikos metu vykstančius transformuojančius pokyčius. Remdamiesi išskirtais pagrindiniais aspektais, tyrėjai pasiūlė dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmų modelį: sąmoningas ketinimas būti atviru ir nesmerkiančiu lemia reikšmingą požiūrio pokytį (autorai tai vadina *suvokimu*). *Suvokimas* yra pagrindinis dėmesingo įsisąmoninimo metamechanizmas sukuriantis teigiamus elgesio ir mąstymo pokyčius. Papildomi dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmai yra *savireguliacija ir savęs valdymas, vertybių įsisąmoninimas, emocijinis, pažintinis ir elgesio lankstumas bei išryškėjimas* (Shapiro ir kt., 2006). Lindsay ir Creswell (2017) manymu, svarbiausi dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmai: *dėmesio valdymas ir priėmimas*. Dėmesingo įsisąmoninimas lavina savo patirties stebėjimo įgūdžius, taip treniruojami dėmesio valdymo įgūdžiai, o priėmimas keičia asmens santykį su stebimos patirties turiniu, sumažina emocijų reaktivumą, minėti mechanizmai daro teigiamą įtaką emociniai ir fizinei sveikatai (Lindsay ir Creswell, 2017). Brown ir kt. (2007) aprašo pagrindinius rezultatus pasiekiamus dėl teigimo dėmesingo

įsisąmoninimo poveikio: išvalga, suvokimas, *nepriširišimas, sustiprintas proto ir kūno funkcionavimas, integruotas veikimas*. Baer ir kt. (2006) išskyrė penkis pagrindinius dėmesingo įsisąmoninimo aspektus: *stebėjimas* (vidinių ir išorinių stimulų, tokių kaip pojūčiai, emocijos, pažinimas, vaizdiniai, garsai, kvapai pastebėjimas ir išlaikymas dėmesio centre); *aprašymas* (pastebėjimas arba įvardijimas mintyse stebimų dirgiklių žodžiais); *sąmoningas veikimas* (dėmesingumas savo atliekamiems veiksams, priešingas veikimui automatiškai ir išsiblaškius); vidinės patirties *nevertinimas/nesmerkimas* (susilaikymas nuo savo vidinės patirties vertinimo (pojūčių, emocijų, pažinimo); *nereagavimas į vidinę patirtį* (leidimas mintims, emocijoms ir jausmams kilti ir praeiti neįsitraukiant į juos). Darbe naudojamas dėmesingo įsisąmoninimo instrumentas mautuoja minėtus dėmesingo įsisąmoninimo aspektus.

Hölzel, Lazar ir kt. (2011) išskyrė keturis pagrindinius dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmus (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011):

1. Dėmesio reguliavimas – dėmesio į pasirinktą objektą išlaikymas.
2. Kūno sąmoningumas – dėmesys dažniausiai nukreipiamas į vidinę patirtį: jutimus, kvėpavimą, emocijas ar kitus kūno pojūčius.
- 3.1. Emocijų reguliavimas: pervertinimas – į emocines reakcijas žvelgiama kitu būdu (nesmerkiant, su priėmimu).
- 3.2. Emocijų reguliavimas: išlaikymas, išnykimas ir rekonolidavimas. Gebėjimas atskleisti save tam, kas vyksta dabartiniame sąmoningumo lauke, leisti, tam laukui veikti, pačiam susilaikant nuo vidinio reaktyvumo.
4. Požiūrio į save pasikeitimas – atsiribojimas nuo statiško savęs jausmo.

Visi dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmai veikia vienu metu ir apsijungia į bendrą procesą vadinamą *savireguliacija*. *Savireguliacija* - tai gebėjimas pastebėti ir efektyviai valdyti mintis, emocinius atsakus ir savo elgesį (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011). Savireguliacija yra labai svarbi mokantis specifinių emocinių savybių ir emocijų reguliavimo strategijų, glaudžiai susijusių su dėmesio kontrolės įgūdžiais (Garcia-Campayo ir kt., 2021). Savireguliaciją psichologai apibūdina kaip adaptyvų ir tikslingą dėmesio reguliavimą, apimančią visas dėmesio sferas: nukreipimą, keitimą ir išlaikymą. Emocinio reguliavimo dėka asmuo gali valdyti atsakus į emocinius stimulus (Gross, 2013). Savireguliaciniai dėmesio valdymo procesai daro reikšmingą įtaką efektyviam elgesio reguliavimui ir socialinei sąveikai (McClelland ir kt., 2017). Hölzel ir kt. (2011) dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmų modelis pavaizduotas 5 pav.

Malinowski (2013) pateikia sąmoningumo modelį, apimančią pagrindinius dėmesingo įsisąmoninimo komponentus, modelyje taip pat akcentuojami dėmesingumo įgūdžių ugdymas, kaip vienas iš svarbiausių dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmų. Modelį sudaro penkios dalys (pakopos):

1 pakopa: motyvaciniai faktoriai: *motyvacija, ketinimas, lūkesčiai, nuostatos*. Ši pakopa panaši į Shapiro ir kt., (2006) išskirtas dėmesingo įsisąmoninimo aksiomas: ketinimas, dėmesys ir požiūris (Shapiro ir kt., 2006).

2 pakopa: proto treniravimas. Reguliarus įsitraukimas į dėmesingo įsisąmoninimo praktiką, plėtojantis ir tobulinantis pagrindinius psichinius procesus.

3 pakopa: pagrindiniai psichiniai procesai. Pagrindinis iš jų yra dėmesingumo

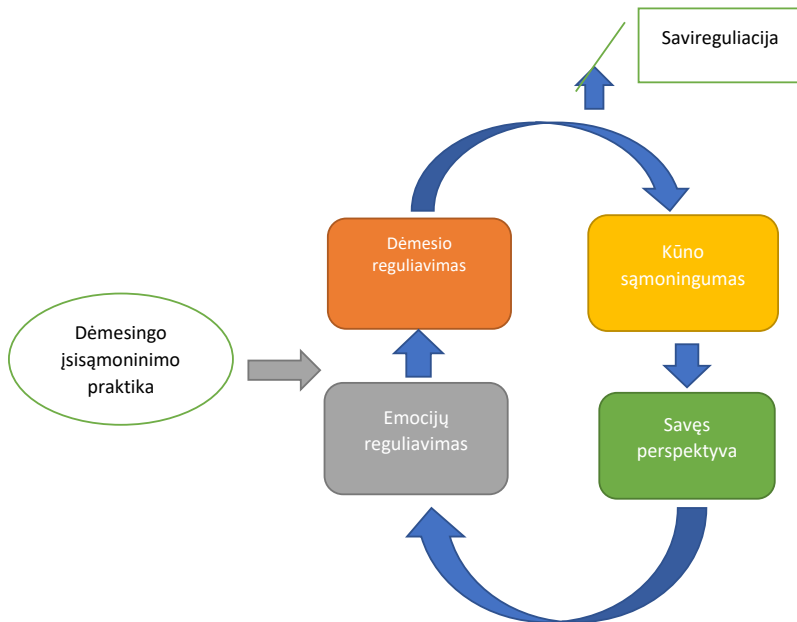
procesas, veikiantis kartu su emocijų ir pažinimo reguliaciniais procesais, juos lengvindamas.

4 pakopa: proto būseną. Dėl pagrindinių procesų keičiasi proto būseną ir požiūris, pokytis įvardijamas kaip nevertinantis (nesmerkiantis) sąmoningumas.

5 pakopa: teigiami rezultatai. Pakitusi proto būseną lemia psichologinę gerovę ir asmens elgesio kokybę.

Pagrindiniai modelyje išskirti dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmai yra trys: dėmesingumas, emocijų ir pažintinis reguliavimas, jiems veikiant kartu kyla nevertinančio sąmoningumo būseną, kuri panaši į Hölzel ir kt. (2011) modelyje išskirtą emocijų reguliavimą ir pervertinimo mechanizmą.

Apibendrinant įvairių autorių dėmesingo įsisąmoninimo modelius, galima konstatuoti, kad pagrindinis dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmas, yra dėmesingumas arba dėmesio reguliavimas. Geresni dėmesio valdymo gebėjimai padeda susikonzentruoti į savo vidinę patirtį ir psichinius procesus, dėka to atsiranda didesnis sąmoningumas – gebėjimas pažvelgti į savo patirtį iš šalies, nuo jos atsiriboti bei objektyviai įvardinti bei įvertinti tai kas vyksta dabartiniu laiko momentu.

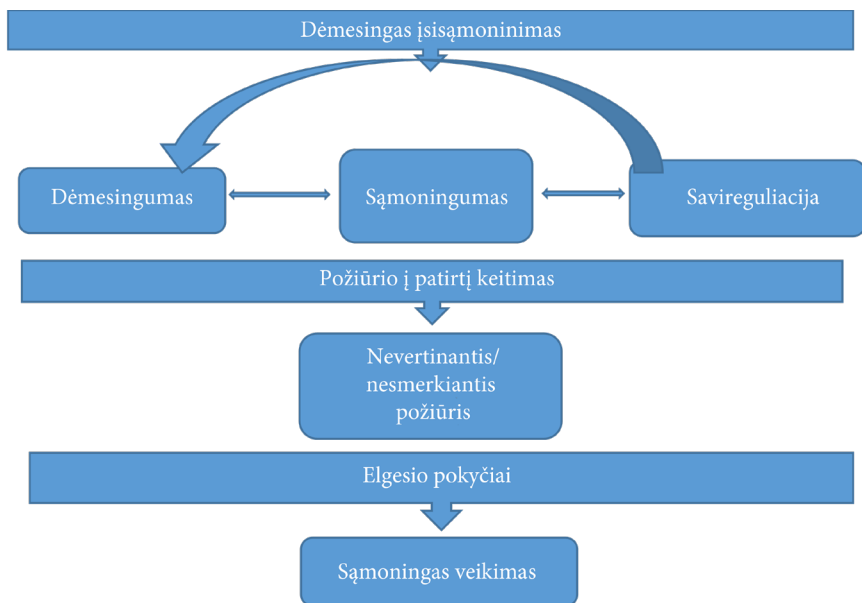


5 pav. Hölzel ir kt. (2011) dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu vysktančių procesų modelis (pasiūlytas Frosthalm ir Rask, 2019, 6 psl.)

Didesnis dėmesingumas, sąmoningumas bei objektyvus ir nevertinantis požiūris lemia geresnius savireguliacinius gebėjimus, darančius įtaką geresniems emocijų ir savo elgesio reguliavimo gebėjimams, tuo pačiu dar labiau didina dėmesio valdymo (dėmesingumo) gebėjimus. Sąmoningumo ir dėmesingumo dėka pasiekama atsiribojimo nuo

savo patirties būseną, atsiranda didesnis aiškumas ir objektyvumas, keičiasi požiūris į savo patirtį ir save, atsiranda nesmerkiantis savo patirties vertinimas ir patirties priėmimas. Didesnis dėmesingumas, sąmoningumas ir savireguliaciniai gebėjimai taip pat daro įtaką geresniems savo elgesio ir veiksmų įsisąmoninimo aspektams ir didina geresnius sąmoningo veikimo gebėjimus (gebėjimus veikti sąmoningai, vengiant automatinio elgesio) (6 pav.).

Toliau bus aptarta pagrindinių dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo aspektų įtaka emocinio intelekto plėtojimui, išanalizuotas moksliniais tyrimais nustatytas teigiamas dėmesingo įsisąmoninimo poveikis įvairioms žmogaus gyvenimo ir funkcionavimo sritims, susijusiomis su emociniu intelektu. Tyrime pasirinktas penkių faktorių dėmesingo įsisąmoninimo modelis. Kurdami šį modelį, autoriai rėmėsi žinomais teoriniais modeliais, šis modelis atspindi įvairių požiūrių į dėmesingą apibendrinimą (Heeren ir kt., 2021). Pasirinktame penkių faktorių dėmesingumo modelyje išskirti penki dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *stebėjimas, sąmoningas veikimas, aprašymas, nereagavimas į vidinę patirtį, vidinės patirties nevertinimas (nesmerkimas)* darbe jie traktuojami kaip emocinio intelekto plėtojimo veiksniai.



6 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo modelis (sudaryta autorės)

Disertaciniame darbe vartojamos sąvokos ir sąvokų ryšiai: dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmai yra dėmesingo įsisąmoninimo veiksmai atliekami praktikavimo metu, kuriuos praktikuojant atsiranda dėmesingo įsisąmoninimo aspektai (dėmesingo įsisąmoninimo bruožai, įgūdžiai ir gebėjimai), kurie ugdomi ir lavinami dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo procese ir daro įtaką teigiamiems emocinio intelekto pokyčiams.

Darbe remiamasi penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo modeliu, kuriame

išskirti penki dėmesingo įsisąmoninimo aspektai (stebėjimas, aprašymas, sąmoningas veikimas, nereagavimas į vidinę patirtį, vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas).

Stebėjimas (vidinių ir išorinių stimulų, tokių kaip pojūčiai, emocijos, pažinimas, vaizdiniai, garsai, kvapai pastebėjimas ir išlaikymas dėmesio centre). Šio aspekto atsiradimo mechanizmai panašūs į aprašytuose modeliuose išskirtus dėmesingumo arba dėmesio reguliavimo, valdymo mechanizmų aprašymus: *dėmesingumas, dėmesio reguliavimas: gebėjimas išlaikyti dėmesį į pasirinktą objektą ir sugrąžinti dėmesį į objektą, esant dėmesio sutrikdymui*. Dėmesingas įsisąmoninimas glaudžiai susijęs su pagrindinėmis sąmonės veiklomis – dėmesiu ir sąmoningumu (Brown, Ryan, ir Creswell, 2007). Dėmesio koncentravimas (gebėjimas išlaikyti dėmesį be vertinimo kiekvienu laiko momentu ties emociniais ir socialiniais įvykiais, vykstančiais su mumis ar su kitais) yra svarbus dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmas (Grossman ir kt., 2004). Stebėjimo ir dėmesio išlaikymo dėka didėja emocinės informacijos supratimas, jos priėmimas (Teper ir kt., 2013) bei gebėjimas atsiriboti nuo emocinių dirgiklių (Vago ir Nakamura, 2011). Gebėjimas fokusuoti savo dėmesį į savo patirtį gali padėti asmeniui pastebėti ir teigiamus dirgiklius. Nusiteikimas stebėti savo patirtį lavina gebėjimą pastebėti visas emocines užuominas (tiek teigiamas, tiek neigiamas) (Lindsay ir Creswell, 2017). Dėmesingo įsisąmoninimo dėka asmuo išmoksta reguliuoti savo dėmesį ir jį fokusuoti į dabartinę patirtį, ją stebėti su smalsumu, atvirumu, gerumu, nesmerkimu ir priėmimu, neatsižvelgiant į patirties valentingumą ar pageidaujamumą, šios nuostatos leidžia priimti net sunkias ir nemalonius išgyvenimus, jausmus ar mintis (Bishop ir kt., 2004; Hölzel, Lazar, ir kt., 2011). Stebėjimas gali didinti psichologinės gerovės, laimingumo jausmą. Dėmesio koncentracija padeda pastebėti socialines užuominas, todėl dėmesingo įsisąmoninimo praktikos dėka asmuo gali geriau reaguoti į kitų žmonių emocinius signalus ir užmegzti efektyvesnius tarpusavio santykius (Fischer ir kt., 2017). Dėmesingas įsisąmoninimas padidina dėmesio lankstumą, sąmoningumą, iš metapažintinės suvokimo perspektyvos žmogus gali teigiamai įvertinti įvykį ir suteikti jam naują prasmę, dėka jos atsiranda naujos teigiamos emocijos, pasitikėjimas, priėmimas ir t.t. (Garland ir kt., 2009), todėl galima daryti prielaidą, kad dėmesingas įsisąmoninimas gali didinti optimizmo ir laimingumo jausmą. Dėmesingo įsisąmoninimo dėka automatinis reagavimo į emocijas režimas pakeičiamas į sąmoningą (Greenberg, 2008), todėl gali mažėti impulsyvus elgesys. Dėmesio reguliavimas padeda pastebėti išorinį spaudimą ir padeda pasirinkti tikslus atitinkančius žmogaus tikrąjį „aš“, todėl gali daryti įtaką ir motyvacinėms asmens savybėms (žmogus tikslus pasirenka pagal savo vertybes ir vidinius siekius) (Quirin ir Kuhl, 2018; Ryan ir kt., 2021). Dėmesingo įsisąmoninimo dėka, įgyta geresnė dėmesio kontrolė skatina emocinių būsenų priėmimą, tyrimais įrodytas glaudus ryšys tarp emocijų reguliavimo ir dėmesio reguliavimo įgūdžių, todėl dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali būti emocijų reguliavimo įgūdžių ugdymo pagrindas (Malinowski, 2013). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali daryti įtaką streso reguliavimo ir homeostazės funkcijoms (sumažėja parasimpatinės ir padidėja parasimpatinės nervų sistemos aktyvumas) (Vago ir David, 2012).

Apibendrinant mokslinių tyrimų rezultatus, galima daryti prielaidą, kad dėmesingo

įsisąmoninimo praktikavimas didina gebėjimus išlaikyti dėmesį į pasirinktą objektą ir sugrąžinti dėmesį į objektą, esant dėmesio sutrikdymui, minėti gebėjimai atitinka stebėjimo aspektą bei įgalina plėtoti išvardintas emocinio intelekto sritis, išskirtas pagal tyrime naudojamą emocinio intelekto bruožų teoriją ir modelį:

- gebėjimus suvokti savo ir kitų emocijas, suprasti ką jaučia pats ir kitas žmogus (emocijų suvokimas);
- gebėjimą užmegzti ir palaikyti pilnavertiškus santykius ir emocinius ryšius su kitais žmonėmis, lavinti klausymosi įgūdžius, didinti produktyvumą ir emocijų gerovę (tarpusavio santykiai);
- didinti džiaugsmingumą ir pasitenkinimo gyvenimu jausmą (laimingumo bruožas);
- reflektavimo ir informacijos apdorojimo įgūdžius bei ugdyti gebėjimus apmąstyti savo veiksmus prieš priimant sprendimus ir veikiant (žemas impulsyvumas);
- motyvacines asmens savybes – gebėjimą siekti užsibrėžtų tikslų (asmeninė motyvacija);
- gebėjimus nepasiduoti, esant sunkioms sąlygoms, lavinti streso valdymo įgūdžius (tobulinti streso įveikos mechanizmus ir strategijas) (streso valdymas).

Aprašymas (pastebėjimas arba įvardijimas mintyse vidinės patirties stimulų žodžiais (jausmų, emocijų, minčių, pojūčių)) (Heeren ir kt., 2021). Aspekto apibūdinimas iš dalies sutampa su Hölzel ir kt. (2011) modelyje išskirtu kūno sąmoningumo mechanizmu (dėmesio nukreipimas į vidinę patirtį: jutimus, kvėpavimą, emocijas ar kitus kūno pojūčius) (Hölzel ir kt., 2011) bei Shapiro ir kt. (2006) modelyje išskirtu dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmu *išryškinimas* (savo sąmonės turinio įvardijimas). Toliau analizuosime šio dėmesingo įsisąmoninimo aspekto galimą įtaką emocinio intelekto plėtojimui.

Aprašymas (kūno sąmoningumas): gebėjimas dėmesį fokusuoti į vidinę patirtį (jausmus, emocijas, kūno pojūčius) ir juos įvardinti. Dėmesingo įsisąmoninimo metu mokomasi valdyti emocijas iš vidaus į išorę, valdant dėmesį, savistabą, gilinantį į vidinę psichologinę patirtį: jausmus, emocines būsenas, kvėpavimą ir kūno jutimus (Semple ir kt., 2010). Pastebint ir įvardijant vidinę patirtį, ugdomas gebėjimas atsiriboti nuo savo patirties ir stebėti ją, nesusitapatinant su ja. Stebint savo patirtį, ugdomas meta pažintinis gebėjimas, leidžiantis objektyviau pažvelgti į realybę ir taip pasirinkti geriausius sprendimus, kaip reaguoti į ją (Shonin ir kt., 2016). Užuot paniręs į savo asmeninį pasakojimą ar sunkią situaciją, žmogus gali tiesiog atsitraukti ir būti tik savo patirties liudininku (Shapiro ir kt., 2006), todėl tikėtina, kad toks žmogus efektyviau veiks sunkiose situacijose ir efektyviau prisitaikys prie besikeičiančios aplinkos. Dėka gebėjimo įvardinti savo vidinę patirtį žmogus gali įsisąmoninti svarbias vertybes, pagrindinius polinkius, todėl toks asmuo tampa labiau motyvuotu ir atkaklesniu siekdamas savo tikslų (Grund ir kt., 2018). Gebėjimas pastebėti savo emocijas, mintis ir pojūčius ir juos įvardinti didina ir kitų supratimą bei empatiją, kadangi norint suprasti kitus, visų pirma reikia suprasti save. Šias prielaidas patvirtina ir moksliniai tyrimai, įrodyta, kad smegenų sritys, atsakingos už kūno suvokimą ir socialinį pažinimą bei empatines

reakcijos, yra tos pačios (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011). Gebėjimas stebėti ir liudyti savo sąmonės turinį padeda žmogui patirti net ir labai stiprias emocijas su didesniu objektyvumu ir mažiau reaguojant į jas, todėl žmogus nevensgia ir neneigia sunkių emocijų būsenų, o suvokia, kad emocijos, kūno pojūčiai nėra tokie slegiantys ar bauginantys, o emocijos yra tik laikini vidinės patirties įvykiai. Toks požiūris į emocijas mažina baimės ir vengimo elgesį, sumažėja ir emocijų sukeltų reakcijų intensyvumas (impulsyvumas) (Segal, Teasdale ir kt., 2002; Baer, 2003). Emocijų pastebėjimas ir vidinės patirties įvardijimas žodžiais didina emocijų suvokimą, ugdo gebėjimą suvokti, kad emocijos yra tik unikalūs pojūčių ir minčių mišinys, todėl žmogus gali emocijas priimti į jas nereaguodamas ar jų vengdamas (Gratz ir Tull, 2010; Iani ir kt., 2020). Emocijų įvardijimas padeda mažinti automatines ir neigiamas mintis (Ritvo ir kt., 2013), atpažinti ir atskirti emocijas bei sušvelninti su jomis susijusios neigiamus parsiminimus (Jones, 2018), tai leidžia iš naujo įvertinti neigiamas situacijas, kaip prasmingas ar skatinančias augimą (Garland ir kt., 2015).

Apibendrinant mokslinių tyrimų rezultatus, galima daryti prielaidą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas didina gebėjimus fokusuoti dėmesį į vidinę patirtį (jausmus, emocijas, kūno pojūčius) ir juos įvardinti, kurie atitinka aprašymo aspektą ir įgalina plėtoti išvardintas emocinio intelekto sritis:

- gebėjimus nepasiduoti, esant sunkioms sąlygoms, streso valdymo įgūdžius (streso įveikos mechanizmus ir strategijas) (streso valdymas);
- gebėjimus prisitaikyti prie aplinkos ir besikeičiančių sąlygų, lankstų požiūrį gyvenimą ir teigiamą požiūrį į pokyčius ir naujoves (adaptacija);
- gebėjimą ginti savo teises ir įsitikinimus, įgūdžių kaip parašyti pagalbos ir sakyti ir gauti komplimentus, nuoširdumą, atvirumą, lyderio savybes (atkaklumas);
- socialinius, derybų ir sandorių sudarymo įgūdžius, prisitaikymo gebėjimus, socialinį jautrumą, išvalgą, gebėjimus daryti įtaką kitiems, kontroliuoti savo emocijas, atsižvelgiant į socialinį kontekstą (socialinis sąmoningumas);
- empatiją, gebėjimus pamatyti situaciją iš kito požiūrio taško, suprasti kitų žmonių poreikius ir norus bei klausymosi ir bendravimo įgūdžius (empatijos bruožas);
- gebėjimus kontroliuoti savo jausmus, emocines būsenas, keisti nemalonus būsenas ir pratęsti malonias bei gebėjimus greitai atsigausti po nesėkmių (emocijų reguliavimas).

Sąmoningas veikimas (dėmesingumas savo atliekamiems veiksams, priešingas veikimui automatiškai ir išsiblaškiui) panašus kitų autorių išskirtus dėmesingo įsisąmoninimo aspektus ir mechanizmus. Hölzel ir kt. (2011) modelyje išskirta savireguliacija apibūdinama kaip gebėjimas pastebėti ir efektyviai valdyti mintis, emocinius atsakus ir savo elgesį (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011), tikslingai reguliuoti dėmesį (Gross, 2013). Savireguliacijos procesas įgalina valdyti savo veiklą, sąmoningai kontroliuoti savo mintis, elgesį ar dėmesį naudojant sąmoningus arba automatinius mechanizmus (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011). Shapiro ir kt (2006) taip pat išskiria savireguliaciją kaip dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmą, dėka jo mes sąmoningai galima įvertinti dabartiniu laiko momentu gautą informaciją, todėl elgesys tampa ne toks automatiškas,

žmogus tampa mažiau valdomas kylančių emocijų ir minčių, mažiau reaguoja įprastais, reaktyviais elgesio modeliais (Shapiro ir kt., 2006). Moksliniais tyrimais įrodyta, kad sąmoningas veikimas susijęs su mažesniu nerimu ir mažina psichofiziologinį reaktyvumą į aplinkos stresorius (Bullis ir kt., 2013). Sąmoningas veikimas taip pat mažina depresijos, nerimo, kančios bei depresijos simptomus (Marks ir kt., 2010; Ciesla ir kt., 2012). Sąmoningo veikimo aprašymas panašus į Brown ir Ryan (2003) pasiūlytą dėmesingo įsisąmoninimo apibūdinimą: aiškesnis dabartinės patirties ir dabartinės tikrovės įsisąmoninimas (Calvete ir kt., 2017). Veikiantys sąmoningai adekvačiau reaguoja į neigiamus įvykius, kadangi stresines situacijas suvokia kaip mažiau įtemptas, o reaguodami į stresą naudoja labiau adaptyvias strategijas (Weinstein ir kt., 2009). Sąmoningas veikimas neigiamai siejamas su impulsyvumu, kuris skatina žmones veikti nemąstant, pasiduodant momentiniams jausmams (Peters ir kt., 2011). Sąmoningas informacijos apdorojimas gali padėti asmenims pasirinkti elgesį, atitinkantį jų socialinius poreikius, vertybes ir interesus, (Brown ir Ryan, 2003), sumažinti impulsyvias reakcijas, galinčias pakenkti socialiniams santykiams, todėl bendraujant pasirenkamas tinkamas elgesys, o tai labai svarbu kokybiškiems tarpusavio santykiams (Quaglia ir kt., 2015).

Apibendrinant mokslinių tyrimų rezultatus, galima daryti prielaidą, kad dėmesingo įsisąmoninimo prktikavimas didina gebėjimus būti dėmesingam savo dabartiniu momentu atliekamiems veiksams, atitinkančius sąmoningo veikimo aspektą ir įgalina plėtoti išvardintas emociinio intelekto sritis:

- gebėjimus kontroliuoti savo jausmus, emocienes būsenas, keisti nemaloniais būsenas ir pratęsti malonias, gebėjimą greitai atsigauti po nesėkmių (emocijų reguliavimas);
- gebėjimus prisitaikyti prie aplinkos ir besikeičiančių sąlygų, lankstų požiūrį gyvenimą ir teigiamą požiūrį į pokyčius ir naujoves (adaptacija);
- gebėjimus nepasiduoti, esant sunkioms sąlygoms, streso valdymo įgūdžius (streso įveikos mechanizmus ir strategijas) (streso valdymas);
- džiaugsmingumą ir pasitenkinimo gyvenimu jausmą (laimingumo bruožas);
- refleksijos ir informacijos apdorojimo įgūdžius bei gebėjimus apmąstyti savo veiksmus prieš priimant sprendimus ir veikiant, gebėjimą siekti užsibrėžtų tikslų (žemas impulsyvumas);
- socialinius, derybų ir sandorių sudarymo įgūdžius, socialinį jautrumą, išvalgą, gebėjimus daryti įtaką kitiems, kontroliuoti savo emocijas, atsižvelgiant į socialinį kontekstą (socialinis sąmoningumas).

Vidinės patirties nevertinimas (nesmerkimas) – požiūris į emocijas, pojūčius ir mintis be smerkiančio/vertinančio požiūrio (Heeren ir kt., 2021). Šis aspektas susijęs su Hölzel ir kt. (2011) modelyje išskirtu dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmu – emocijų reguliavimu (nevertinimas/nesmerkimas): emocijos priimamos nevertinant, nesmerkiant. Taip pat ir su Malinowski (2013) išskirta proto būseną vadinama nevertinančiu (nesmerkiančiu) sąmoningumu. Bishop ir kt. (2004) dėmesingą įsisąmoninimą apibrėžia kaip nevertinantį ir nesmerkiantį dabarties momento suvokimą. Dėka šių savybių asmuo gali pripažinti ir priimti jausmus, mintis ir jutimus, kai tik jie kyla, tokiais,

kokie jie yra (Bishop ir kt., 2004). Emocijų priėmimas – dinamiškas emocijų reguliavimo įgūdis, susijęs su atvirumu, o ne siekiu pakeisti pačią emociją (Lindsay ir Creswell, 2017). Emocijų priėmimo dėka asmuo gali stebėti kylančias emocines patirtis, jų atsiradimą ir leisti joms praeiti, toks praktikavimo veiksmas sumažina neigiamas reakcijas į emocijas (Gross, 2015), nerimą ir emocinių išgyvenimų nepriėmimą (Desrosiers ir kt., 2013). Nevertinantis ir nesmerkiantis požiūris į savo patirtį, atsisakymas vertinti savo patirties teisingumą ir vertingumą yra metapažintinis dėmesingo įsisąmoninimo komponentas, kuris mažina netinkamo prisitaikymo reakcijas (Barcaccia ir kt., 2019; Osborne ir Atkinson, 2022), automatinių reakcijų ir sprendimų apie save poveikį, todėl atsiranda nekritiškas, apsaugantis požiūris į save (Atkinson, 2017), darantis įtaką psichologinei gerovei, savigarbai bei laimingumo jausmui. Nesmerkiantis/nevertinantis požiūris į savo vidinę patirtį prognozuoja žemesnį gėdos jausmą, susijusį su savęs vertinimu, didina savigarbą (Sedighimornani ir kt., 2019), taip pat geriausiai prognozuoja žemesnį nerimą ir depresines nuotaikas bei aukštesnę psichologinę ir emocinę gerovę (Barcaccia ir kt., 2019). Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas susijęs su užuojauta sau, kurią sudaro trys pagrindiniai komponentai: gerumas ir supratimas, o ne griežta kritika ir vertinimas; gebėjimas pamatyti savo išgyvenimus, kaip žmogiškos patirties dalį; savo mintis, jausmus ir emocijas priimti su ramybe ir sąmoningumu, o ne susitapatinti su jais (Neff, 2016). Gerumas sau pasireiškia švelniu užuojautos sau jausmu, vietoje smerkimo ir kaltinimo, situacijose, kai žmogus patiria nesėkmę ar kančią, (Al-Refae ir kt., 2021).

Apibendrinant mokslinių tyrimų rezultatus, galima daryti prielaidą, kad praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą galima didinti gebėjimus į savo vidinę patirtį žvelgti nevertinančiai ir nesmerkiančiai, tokiu būdu plėtoti išvardintus emocinio intelekto sritis:

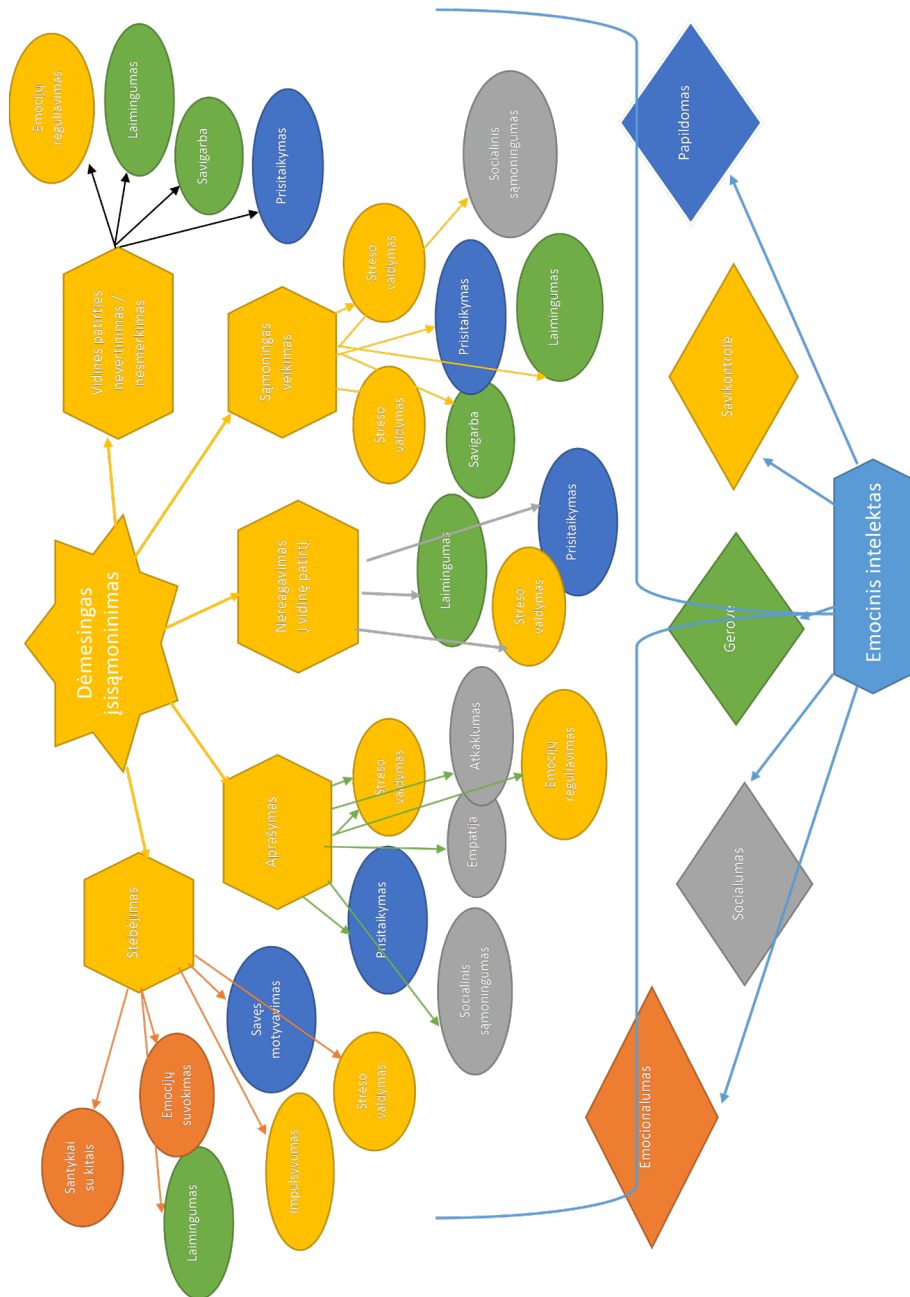
- gebėjimus kontroliuoti savo jausmus, emocines būsenas, keisti nemalonus būsenas ir pratęsti malonias bei gebėjimus greitai atsigausti po nesėkmių (emocijų reguliavimas);
- džiaugsmingumą ir pasitenkinimo gyvenimu jausmą (laimingumo bruožas);
- teigiamą savęs ir savo pasiekimų vertinimą, pozityvumą ir pagarbą sau pasitikėjimą savimi ir sėkmingą asmenybę (savigarba);
- gebėjimus prisitaikyti prie aplinkos ir besikeičiančių sąlygų, lankstų požiūrį gyvenimą ir teigiamą požiūrį į pokyčius ir naujoves (adaptacija).

*Nereagavimas į vidinę patirtį apibūdinamas kaip leidimas nemaloniems jausmams, emocijoms, pojūčiams ir mintims kilti ir išeiti, nereaguojant į juos. Aprašomas aspektas siejasi su Hölzel ir kt. (2011) modelyje išskirtu dėmesingo įsisąmoninimo emocijų reguliavimo mechanizmu (įvardijimas, išnykimas ir rekonolidavimas), jį autoriai apibūdina kaip savęs atskleidimą tam, kas vyksta dabartiniame sąmoningumo lauke, leidimą, tam laukui veikti, susilaikant nuo vidinio reaktyvumo. Tai gebėjimas įvardinti tai, kas šiuo metu yra sąmonės lygmenyje ir neleisti sau su tuo susitapatinti ir reaguoti (Hölzel, Lazar, ir kt., 2011). Minimasis aspektas, kaip ir vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas, iš dalies sutampa su Lindsay ir Creswell (2017) išskirtu vienu iš dviejų pagrindiniu dėmesingo įsisąmoninimo komponentų ir bazinių dėmesingo įsisąmoninimo poveikio mechanizmų – *priėmimu*. Priėmimas apibūdinamas kaip*

nesmerkimas, atvirumas ir dvasinės pusiausvyros nuostata į vidinę ir išorinę patirtį (Brown ir Ryan, 2004; Desbordes ir kt., 2015). Priėmimas yra priešingas patirties (tame tarpe ir emocijų) vengimui, siekui pakeisti arba išvengti nepageidaujamas emocijas, mintis ar jausmus. Priėmimas reiškia, kad nėra nei ieškoma ar vengiama emocinės patirties, prie jos neprisirišama ir į ją neįsitraukiama, bet ji yra pastebima, priimama, leidžiama jai kilti ir išnykti. Priėmimas susideda iš šių komponentų: polinkio išlikti su dabarties patirtimi (nevengimas) ir gebėjim leisti momentiniams įvykiams atsirasti ir praeiti (neprisirišimas), nevertinant (nevertinimas) kaip gerų ar blogų (nesmerkimas) (Lindsay ir Creswell, 2017). Dėmesingo įsisąmoninimo aspektas nereagavimas gali sumažinti neigiamos informacijos ir emocijų vengimą, todėl sumažėja nerimas, apgailėstavimas, gerėja asmens psichologinė būseną (laimingumo jausmas) (Roemer ir kt., 2008; Saunders ir kt., 2013; McCluskey ir kt., 2022). Dėka nereagavimo į vidinę patirtį mažėja emocinis reaktyvumas, kadangi įvaldę minimą gebėjimą žmonės gali iš naujo įvertinti emocijas, todėl geriau jas įsisąmonina ir mažiau vengia minčių ir jausmų (Garland ir kt., 2011). Žmonės, nevengiantys neigiamos informacijos apie save ir pasaulį, gali geriau įvertinti neigiamą, tačiau potencialiai naudingą informaciją apie aplinką, todėl tikėtina, kad jie turės geresnius sprendimų priėmimo, problemų sprendimo ir prisitakymo gebėjimus (Ash ir kt., 2018). Gebėjimai nereaguoti į vidinę patirtį, jos priėmimas leidžia suvokti savo neigiamą patirtį, tačiau per daug nesusikoncentruoti į asmeniškai svarbius patirties aspektus, todėl asmenys išvengia pasikartojančio mąstymo apie neigiamus savo patirties aspektus ir neįsitraukia į nerimo ciklą (Shepherd ir kt., 2016). Dėka gebėjimo stebėti savo mintis, nereaguojant į jas, ugdomi decentralizacijos gebėjimai, juos sudaro požiūrio į patirtį perkėlimas iš artimos ir labai asmeninės perspektyvos prie tolimesnio ir nevertinančio požiūrio taško. Tai tam tikras metakognityvinis gebėjimas suteikiantis galimybę savo mintis ir emocijas vertinti kaip trumpalaikius psichikos įvykius, dėka šio gebėjimo mažėja asmens kančia ir depresijos simptomai (Bernstein ir kt., 2015). Nereagavimas į vidinę patirtį gali daryti įtaką emocijų reguliavimo strategijoms: priėmimui, emocijų slopinimui ir emocijų pervertinimui (Iani ir kt., 2019). Nereagavimas į vidinę patirtį laikui bėgant mažina reaktyvumą į stresą ir galiausiai sumažina suvokiamą stresą (Mayer ir kt., 2019).

Apibendrinant, galima daryti prielaidą, kad lavinant dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimus leisti nemaloniems jausmams, emocijoms, pojūčiams ir mintims kilti ir išėiti, nereaguojant į juos, atitinkančius nereagavimo į patirtį aspektą, galima plėtoti išvardintus gebėjimus:

- emocijų reguliavimo gebėjimus – gebėjimus kontroliuoti savo emocijas (emocijų valdymas);
- džiaugsmingumą ir pasitenkinimo gyvenimu jausmą (laimingumo bruožas);
- gebėjimus prisitaikyti prie aplinkos ir besikeičiančių sąlygų, lankstų požiūrį gyvenimą ir teigiamą požiūrį į pokyčius ir naujoves (adaptacija);
- gebėjimus nepasiduoti, esant sunkioms sąlygoms, streso valdymo įgūdžius (streso įveikos mechanizmus ir strategijas) (streso valdymas).



7 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo teorinė įtaka emocinio intelekto faktoriams ir sritims (sudaryta autorės)

Apibendrinti mokslinės literatūros analizės rezultatai pateikti 7 pav. Jame pavaizduota dėmesingo įsisąmoninimo aspektų teorinė įtaka emocinio intelekto faktoriams ir sritims.

Apibendrinant šiame skyriuje pateiktą medžiagą galima teigti, kad nepaisant didelio kiekio mokslinių tyrimų, sąsajos tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto konstruktyvų pastebimos, tačiau nėra visiškai atskleistos, neiškūs poveikio mechanizmai ir pobūdį. Todėl reikalingi išsamesni moksliniai tyrimai, analizuojantys dėmesingo įsisąmoninimo taikymą emocinio intelekto plėtojimui. Remiantis daugelio tyrimų rezultatais, galima teigti, kad emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs ir veikia vienas kitą, tačiau tyrimais nustatyti pokyčiai gali būti laikini. Be to, tyrimo rezultatai taip pat labai priklauso nuo taikyto emocinio intelekto modelio ir dėmesingo įsisąmoninimo praktikos ar pasirinkto modelio bei instrumento. Kol kas yra mažai mokslinių įrodymų, kad tie pokyčiai, atsirandantys dėl dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo, yra stabilūs, keičiantys asmens reagavimo į aplinką būdus. Nepaisant atliktų mokslinių tyrimų dėmesingo įsisąmoninimo taikymo plėtojant emocinio intelekto srityje, kyla nemažai klausimų: Ar dėmesingo įsisąmoninimo praktikos naudą lemia jo unikalios savybės, ar bet kokia rami tyli veikla gali turėti tokį patį poveikį? Ar galima perkelti įgūdžius įgytus dėmesingo įsisąmoninimo praktikos metu į naujas ir kasdienines situacijas? Ar dėmesingas įsisąmoninimas yra naudingas visiems? Galbūt yra tam tikros amžiaus ar kitomis savybėmis pasižyminčios žmonių grupės, kurioms dėmesingas įsisąmoninimas nedaro jokios įtakos?

Apžvelgus mokslinių tyrimų rezultatus ir literatūrą, remiantis šiame darbe naudojamu emocinio intelekto bruožų teoriniu modeliu, neuromokslo pasiekimais, dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmais ir jų sąsajomis su emocinio intelekto sritimis, keliami šii hipotezė:

Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai yra reikšmingi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai

1.3. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą hipotetinis teorinis modelis

Remiantis mokslinės literatūros analize, sukurtas emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą hipotetinis teorinis modelis (8 pav.). Teoriniame modelyje emocinio intelekto plėtojimas praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą pristatomas kaip galima asmeninio tobulėjimo patirtis, prisitaikant prie šiuolaikinės visuomenės ir jos pateikiamų iššūkių, ieškant problemų metakrizių sprendimui bei kaip rūpinimosi savimi ir tobulėjimo poreikis. Sudarant modelį remtasi emocinio intelekto bruožų teorija ir dispozininio dėmesingo įsisąmoninimo samprata, pateikta Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo modelyje. Emocinio intelekto plėtojimas praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą grindžiamas literatūros analizėje pateiktais smegenų plastiškumo principais ir dėmesingo įsisąmoninimo poveikio smegenims bei psichologiniais dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmais ir jų poveikiu emocinio intelekto faktoriams bei sritims analize. Modelį sudaro trys lygmenys. Pirmas lygmuo

apima motyvacinčius faktorius skirstomus į socialinius, visuomeninius ir individualaus lygio motyvacinčius faktorius. Antras lygmuo apima svarbiausius dėmesingo išsąmoninimo mechanizmus (dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo proceso metu atliekamus protinius veiksmus): dėmesingumą, savireguliaciją, sąmoningumą, sąmoningą veikimą, nevertinantį požiūrį į save ir savo patirtį bei savo patirties priėmimą. Dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas per minėtus mechanizmus gali daryti įtaką emocinio intelekto plėtojimui. Mechanizmai veikia emocinį intelektą per dėmesingo išsąmoninimo aspektus (gebėjimus) ir dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo rezultatus (trečias lygmuo): 1) gebėjimas pastebėti ir išlaikyti dėmesio centre vidinius ir išorinius stimulus (stebėjimas); 2) gebėjimas fokusuoti dėmesį į vidinę patirtį bei gebėjimas ją įvardinti žodžiais ir mintyse (aprašymas); 3) gebėjimas išlaikyti dėmesį į šiuo metu atliekamus veiksmus, priešingas veikimui automatiškai ir išsiblaškius (sąmoningas veikimas); 3) gebėjimas į savo emocijas, pojūčius ir jausmus žvelgti be smerkiančio/vertinančio požiūrio (vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas); 4) gebėjimas priimti savo vidinę patirtį nereaguojant į ją (leisti emocijoms ir jausmams kilti ir praeiti nereaguojant į juos (nereagavimas į vidinę patirtį)).

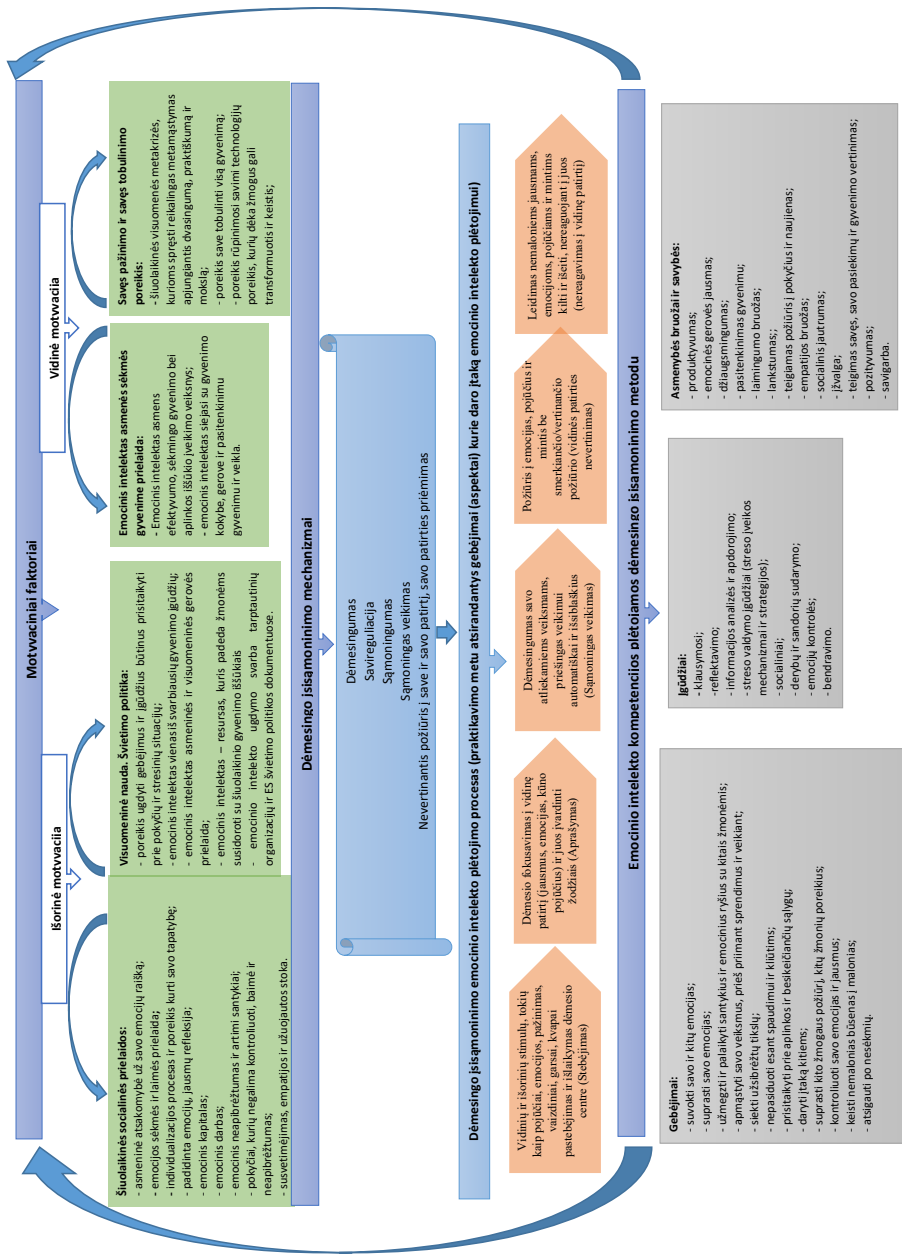
Modelyje dėmesingas išsąmoninimas traktuojamas kaip emocinio intelekto plėtojimo metodas, jo praktikavimo metu ugdomi emocinio intelekto gebėjimai, įgūdžiai ir asmens savybės bei bruožai, išgryninti analizuojant mokslinę literatūrą ir remiantis emocinio intelekto bruožų modeliu. Modelyje nurodytas grįžtamasis ryšys tarp emocinio intelekto kompetencijų ir motyvacinių faktorių, kadangi emocinio intelekto kompetencijų lygis bei gebėjimų, įgūdžių ir asmeninių savybių pobūdis nuolat analizuojamas ir koreguojamas, atsižvelgiant į socialinį, visuomenės ir individualų emocinio intelekto plėtojimo poreikį.

Dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas gali vykti formalioje ir neformalioje aplinkoje (Birtwell ir kt., 2019). Formaliosios praktikos: gilus kvėpavimo pratimai, vaizduotės pratimai, kvėpavimo stebėjimas, savo kūno pojūčių stebėjimas, raumenų atpalaidavimo pratimai, kūno skanavimo pratimai. Tokioms praktikoms žmonės gali skirti ir tam tikrą savo dienos dalį ar laiką. Visus aukščiau nurodytus praktikavimo veiksmus galima taikyti kasdieninėje veikloje: sąmoningai vairuojant, gaminant valgyti, bendraujant, atliekant darbinę užduotį. Toks praktikavimas laikomas neformaliosiomis praktikomis.

Modelis atspindi transformuojantį dėmesingo išsąmoninimo poveikį. Dėka šio poveikio socialinės, visuomeninės ir individualios emocinio intelekto plėtojimo prielaidos keičiamos į pozityvesnes, įgalinančias žmones prisitaikyti prie šiuolaikinėje visuomenėje vykstančių procesų bei pokyčių. Dėmesingas išsąmoninimas yra transformuojantis emocinio intelekto plėtojimo metodas, skatinantis asmenybės transformuojančius pokyčius, įgalinančius asmenį formuoti savo tapatybę, orientuojantis į vidines vertybes, nuostatas ir tikslus, o ne išorinius kriterijus, išlaikant pozityvius santykius su savimi ir kitais, kuriant asmeninę laimę ir gerovę, nepaisant aplinkos sąlygų, pokyčių ir įvykių greitai besikeičiančioje ir pilnoje grėsmių, nekontroliuojamoje aplinkoje.

Emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo metodu hipotetinis modelis gali būti pritaikomas mokymosi visą gyvenimą kontekste, kaip

saviugdos metodus ar emocinio intelekto plėtojimo metodus formalioje švietimo sistemoje.



8 pav. Hipotetinis Emocinio intelekto plėtojimo dėmesingumo iššarmoninimo praktikavimu modelis (sudaryta autorės)

2. TYRIMO METODOLOGIJA

Šiame skyriuje aprašoma pasirinkta tyrimo strategija, pagrindžiamas kiekybinio tyrimo strategijos pasirinkimas, aprašomi tyrimo etapai, eiga, struktūra, duomenų rinkimo ir analizės metodai ir taikomi metodai bei pristatomi tyrimo dalyviai.

2.1. Tyrimo loginė seka

Siekiant sistemingai gilintis į tyrimo probleminius klausimus, labai svarbus tinkamas tyrimo planavimas (Bitinas, 2006).

Išanalizavus mokslinę literatūrą, jau atliktus mokslinius tyrimus bei dokumentus, apibrėžus emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimu teorinius ir metodologinius aspektus, dėmesingo įsisąmoninimo veikimo mechanizmus ir jų sąsajas su emociniu intelektu bei dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaką emocinio intelekto faktoriams bei sritims, atliktas kompleksinis empirinis tyrimas.

Tyrimo procesą sudarė penki pagrindiniai žingsniai: 1) Problemos apibrėžimas; 2) Literatūros analizė; 3) Tyrimo metodų pasirinkimas; 4) Tyrimo atlikimas; 5) Rezultatų analizė ir interpretavimas (Bitinas, 2006; Creswell, 2007; Creswell ir Poth, 2018). Disertacinio tyrimo etapai pavaizduoti 9 paveiksle.

Disertacinio tyrimo empirinėje dalyje atlikti du tyrimai, jais siekiama ištirti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką emociniam intelektui bei išsiaiškinti pagrindinius dėmesingo įsisąmoninimo veiksnius, darančius įtaką emocinio intelekto plėtojimui. Renkant empirinius duomenis, buvo atliktos dvi internetinės anketinės apklausos. Pirmame tyrime dalyvavo visi sutikę dalyvauti asmenys, antroje apklausoje buvo apklausiami tik praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą tyrimo dalyviai. Apklausų metų buvo pateikiami du standartizuoti instrumentai bei demografiniai ir atviri klausimai, jų pagalba buvo siekiama atskleisti dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajas bei reikšmę tyrimo dalyvių gyvenime.

2.2. Disertacinio tyrimo metodologinė prieiga ir tyrimo dizainas

Kompleksinis empirinis tyrimas organizuotas ir atliktas naudojant kiekybinių tyrimų metodologinę prieigą, ją derinat su kokybinių tyrimų elementu. Kiekybiniuose moksliniuose tyrimuose dažniausiai naudojami apklausos ir/ar eksperimentinis tyrimo dizainas. Tyrimo apklausa buvo atliekama internetu. Klausimynai buvo patalpinti internetiniame puslapyje <https://app.surveypplanet.com/>. Klausimyno pradžioje, įvadiniam puslapyje, tyrimo dalyviai supažindinami su tyrimo procedūra, tyrimo tikslais, konfidencialumo sąlygomis. Klausimyno nuorodos respondentams buvo išsiunčiamos elektroniniais paštais, platinama per socialinius tinklus, kartu su prisistatymo laišku.

Kiekybinio tyrimo tikslas – patikrinti ir moksliskai pagrįsti teorines įžvalgas, statistiškai pagrįsti esminius požymius, reiškinių priežastinius ryšius ar funkcionavimo veiksnius (Tidikis, 2003), kiekybiniais tyrimais siekiama rasti bendrus, universalius tiriamojo reiškinio dėsningumus (Mertler, 2016; Apuke, 2017), tokio tipo tyrimų

rezultatus galima apibendrinti didesnei populiacijai (Choy, 2014). Naudodami kiekybinių tyrimų metodologinę priegą tyrėjai siekia aprašyti esamą situaciją, nustatyti kintamųjų ryšius, kartais bando paaiškinti priežastinius ryšius tarp kintamųjų (Mertler, 2016). Kadangi atliktame tyrime siekiama nustatyti ryšius tarp emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo bei nustatyti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką emociniam intelektui, manoma, kad kiekybinės priegos pasirinkimas yra tinkamiausias.

Disertaciniam tyrimui pasirinktas neeksperimentinis tyrimo dizainas, kadangi tyrime nėra manipuliuojama kintamaisiais. Skiriami trys neeksperimentinio tyrimo dizaino tipai: aprašomieji tyrimai (apimantys stebėjimo ir apklausos tyrimus), koreliacinius tyrimai ir priežastiniai lyginamieji tyrimai (Mertler, 2016; Asenahabi, 2019). Disertaciniame darbe buvo pasirinkta koreliacinio tyrimo dizainas, jį taikant tyrėjai naudoja koreliacinę statistinę analizę, siekdami aprašyti ir pamatuoti ryšio laipsnį tarp dviejų ar daugiau kintamųjų (Creswell, 2014). Koreliacinis tyrimo dizainas naudojamas tada, kai norima aprašyti susijusius įvykius, būsenas ar elgesį, vadinamas *aiškinamojo koreliacinio tyrimo dizainu* (Mertler, 2016). Disertaciniame darbe *aiškinamasis koreliacinis* dizainas taikomas siekiant nustatyti ryšius tarp emocinio intelekto faktorių ir sričių, pasitenkinimu savo veikla, sėkme veikloje bei dėmesingo įsisąmoninimo aspektų.

Kiekybiniame tyrime taip pat buvo taikomas *nuspėjamasis koreliacinis dizainas*. Jis naudojamas tada, kai norima numatyti būsimas vieno kintamojo sąlygas, atsižvelgiant į tai, ką mes šiuo metu žinome apie kitą kintamąjį (Mertler, 2016). Prognozavimui buvo naudojama tiesinė regresinė analizė (Cohen, 2013), taikant šį statistinės analizės metodą, galima prognozuoti priklausomojo kintamojo (emocinio intelekto ir jo faktorių) priklausomybę nuo aiškinamųjų (nepriklausomų) kintamųjų (regresorių – dėmesingo įsisąmoninimo aspektų) (Čeknavičius ir Murauskas, 2014). Atliktu tyrimu siekiama nustatyti ar dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali numatyti emocinio intelekto ir jo faktorių lygį. Jeigu kintamuosius siejį stiprus koreliacinis ryšys, galima numatyti vieno kintamojo įvertinimą pagal kito kintamojo įvertinimą (Hakim, 2008). Šio tyrimo kontekste, prognozuojamas (nepriklausomas) kintamasis yra dėmesingas įsisąmoninimas, o kriterijaus (priklausomas) kintamasis yra emocinis intelektas.

I etapas. Mokslinės literatūros analizė

Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą teorinė ir metodologinė analizė.

1. Apibrėžtos emocinio intelekto struktūriniai elementai, lavinimo, mokymosi ir ugdymo galimybės.
2. Pagrįstos emocinio intelekto plėtojimo prielaidos socialiniu, visuomeniniu ir individualiu lygmeniu.
3. Apibrėžtos dėmesingo išsąmoninimo teorinės kryptys, struktūra.
4. Nustatyti pagrindiniai dėmesingo išsąmoninimo aspektai ir mechanizmai darantys įtaką emocinio intelekto plėtojimui.
5. Pateikta dėmesingo išsąmoninimo kaip emocinio intelekto plėtojimo metodo analizė. Analizuota, kodėl dėmesingą išsąmoninimą galima laikyti transformuojančiu kontempliatyviu emocinio intelekto plėtojimo metodu.
6. Remiantis analizuotomis teorijomis ir mokslinės literatūros analize, sukurtas **teorinis hipotetinis emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą modelis**.



II etapas. Žvalgomasis ir Pirmasis empiriniai tyrimai (tyrimo dalyviai nepraktikuojantys dėmesingo išsąmoninimo)

Prieš pagrindinį tyrimą 2016 m. kovo – gegužės mėnesiais atliktas **žvalgomasis** tyrimas, siekiant išsiaiškinti emocinio intelekto svarbą universitetinėse studijose. Tyrimo metu buvo tikrinamas instrumento patikimumas ir validumas, bei tikrinamos emocijos intelekto sąsajos su akademinė sėkme ir pasitenkinimu studijomis. Tyrime dalyvavo 118 vieno universiteto studentų.

Atliktas **Pirmasis kiekybinis tyrimas (integruojant kokybinio tyrimo elementą)**, jo metu tirtos emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo sąsajos bei nustatyti nuo kokių dėmesingo išsąmoninimo aspektų priklauso emocinio intelekto lygis, įvertinti pasitenkinimo veikla ir sėkmės veikloje priklausomybę nuo dėmesingo išsąmoninimo ir emocinio intelekto lygio bei emocinio intelekto lygio priklausomybę nuo gyvenimiškos patirties. Tyrimas buvo vykdomas nuo 2020 m. lapkričio mėnesio iki 2021 m. balandžio mėnesio. Tyrime dalyvavo 287 dalyviai ir 3 metodikos vertinimo ekspertai. **Tyrime empiriškai patikrintas hipotetinis emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą modelis**.

Tyrimui išversti ir 2 ekspertų patikrinti du matavimo instrumentai: dėmesingo išsąmoninimo penkių aspektų klausimynas (FFMQ) ir emocinio intelekto bruožų klausimynas (TEIQue). Patikrintas klausimynų patikimumas ir faktorine analize patikrintas konstruktyvų validumas. Sukurta anketinė apklausa su atvirais klausimais. Nustatyti emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo aspektų sąsajos ir prognostiniai ryšiai.



III etapas. Antrasis empirinis tyrimas (tyrimo dalyviai praktikuojantys dėmesingą išsąmoninimą)

Atliktas **Antrasis kiekybinis tyrimas** skirtas ištirti dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo įtaką emocinio intelekto lygiui, bei praktikavimo trukmės ir dažnumo įtaką emocinio intelekto plėtojimui. Tyrimas atliktas 2022 m. vasario – gegužės mėnesiais. Tyrime dalyvavo 100 respondantai praktikuojantys dėmesingą išsąmoninimą.

Tyrimo tikslas palyginti emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo lygį praktikuojančių ir nepraktikuojančių tyrimo dalyvių grupėse, įvertinti praktikavimo dažnumo ir trukmės įtaką emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo lygiui. **Tyrime empiriškai patikrintas hipotetinis emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą modelis**.



IV etapas. Empirinio tyrimo rezultatų analizė.

Duomenų sutvarkymas, analizė ir rezultatų interpretavimas, išvadų ir rekomendacijų formulavimas. Iš viso kompleksiniame empiriniame tyrime dalyvavo **508 tyrimų dalyviai**.



9 pav. Tyrimo loginė seka

Antroje tyrimo dalyje buvo taikomas *priežastinio lyginamojo tyrimo dizainas*. Jis pasirenkamas tada, kai tyrėjas nori palyginti bei rasti skirtumus tarp dviejų ir daugiau grupių, toks tyrimų tipas panašus į koreliacinius tyrimus, kadangi tiriamos jau įvykusios savybės ar būsenos (Asenahabi, 2019). Duomenys renkami tam, kad būtų palyginta, kodėl viena grupė skiriasi nuo kitos, šis tyrimo dizainas dar vadinamas „ex post facto“ dizainu. Dvi ar daugiau grupių yra lyginamos tam, kad būtų rastos priežastys ar pasekmės egzistuojančių tarp grupių skirtumų. Toliau aptarsime kiekvieno etapo tyrimą ir taikomą tyrimo dizainą plačiau.

2.2.1. Tyrimo dalyviai ir tyrimo imtis

Informacija apie tyrimo dalyvius. Pirmojo etapo tyrimo dalyvavo 287 Lietuvos respublikos gyventojai atrinkti patogiosios (proginės) atrankos būdu. Tyrimo dalyvavo visi sutikusiai užpildyti internetinį klausimyną.

II etapo tyrimo dalyvavo 100 tyrimo dalyviai atrinkti patogiosios (proginės) atrankos būdu. Pagrindinis tiriamųjų atrankos kriterijus – dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas: tyrimo dalyvavę asmenys yra baigę dėmesingo išsąmoninimo kursus ar seminarus, susipažinę su pagrindiniais dėmesingo išsąmoninimo metodais ir technikomis ir jas taiko kasdieninėje veikloje.

I ir II etapo tyrimų tyrimo dalyvių demografiniai duomenys pateikiami 7 lentelėje

7 lentelė. *Tyrimo imčių demografinių duomenų palyginimas*

Demografiniai duomenys	Praktikuojantys dėmesingą išsąmoninimą	Nepraktikuojantys dėmesingo išsąmoninimo
Amžiaus vidurkis	41,85	29,24
Amžiaus minimali ir maksimali reikšmė	22-70 metų	18 -67 metų
Vyrai	14,1 proc.	17,1 proc.
Moterys	85,9 proc.	82,9 proc.
Išsilavinimas	6 proc. studentai 6 proc. aukštasis neuniversitetinis 56 proc. magistro laipsnis 21 proc. bakalauro laipsnis 11 proc. daktaro mokslinis laipsnis	46,5 proc. studentai 20,6 proc. bakalauras 18,5 proc. magistras 8 proc. aukštasis neuniversitetinis 3,8 proc. daktaro mokslinis laipsnis
Profesinė veikla	14,1 proc. švietimas 7,1 proc. medicina 21,2proc. psichologija/ psichoterapija 20 proc. privatus sektorius 18,2 proc. saviugda	26,9 proc. švietimas 16,9 proc. Viešasis sektorius 9,8 proc. Bedarbis 14,7 proc. Privatus sektorius 1 proc. Verslas

Kadangi disertaciniame tyrime buvo lyginamos dvi grupės tiriamųjų: praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojantys, tikslinga palyginti grupių homogeniškumą. Kaip matome iš 7 lentelėje pateiktų palyginimo rezultatų, tyrimo dalyvių grupės tarpusavyje reikšmingai nesiskyrė pagal lytį (tikrinant hipotezę ar skiriais grupės priklausomai nuo lyties, ji nepasitvirtino ($\chi^2 = 0,468$; $df = 1$; $p = 0,494$), o statistškai reikšmingas skirtumas aptiktas lyginant grupes pagal amžių: praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėje dalyvių amžiaus vidurkis yra didesnis ($t = -17,034$, $df = 267$, $p < 0,01$). Grupės taip pat skyrėsi pagal dalyvių išsilavinimą: nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėje 29,6 proc. dalyvių buvo studentai, praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą studijuojančių nebuvo. Taip pat praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėje buvo daugiau dirbančių psichologijos ir psichoterapijos srityje (21,2proc.) bei skyrėsi išsilavinimas (praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėje buvo daugiau turinčių magistro bei daktaro laipsnius).

Imties tūrio nustatymas. *Imties dydžio nustatymas.* Faktoriai darantys įtaką imties dydžiui: 1) populiacijos heterogeniškumas (dispersija); 2) imties paklaida (angl. *sampling error*) (skirtumas tarp imties duomenų ir populiacijos parametrų) (dažniausiai pasirenkama 3 ar 5 proc.) (Gaižauskaitė ir Mikėnienė, 2014) pasikliautinas intervalas (dažniausiai pasirenkamas 90 proc., 95 proc., 99 proc.) (Siddiqui, 2013). Paklaidos dydis – tai klaidos tikimybė, kurią tyrėjas gali priimti. Klaidos gali būti dviejų tipų: I tipo klaida, kai skirtumai atskleisti statistine analize iš tikro neegzistuoja; II tipo klaida: kai statistiškai nenustatyti skirtumai egzistuoja. Paklaidos dydis, esant patikimumo *alpha* lygmeniui 0,05 yra 1,96 (Bolarinwa, 2020). *Alpha* lygmuo daugelyje edukologinių tyrimų yra 0,05 arba 0,01 (Krejcie ir Morgan, 2016). Bendroji paklaida priimta edukologijos srities tyrimams yra 5 arba 3 proc.

Imties tūris buvo apskaičiuojamas pagal 1 formulę:

$$n = \frac{t^2 p(1-p)}{\Delta^2} ;$$

n – imties dydis, t – Studento koeficientas, išreiškiantis patikimumo lygmenį; p – numatomas pasiskirstymas (t. y. kokia dalis pasirinko vieną ar kitą atsakymą); p – numatomas pasiskirstymas (t. y. kokia dalis pasirinko vieną ar kitą atsakymą); Δ – paklaida. Skaičiuojant imties dydį, buvo remtasi šiomis prielaidomis: pasirenkamas 95 proc. patikimumo lygmuo (taigi $t = 1,96$); pageidaujamas tikslumas yra 5 proc., arba $\Delta = 0,05$; o atsakymų pasiskirstymas yra 50 proc., arba $p = 0,5$. Jei nežinome p reikšmės, tariame, kad $p = 0,5$. Tada $p(1-p)$ įgyja didžiausią reikšmę, ir imtis tikrai bus pakankama (Gaižauskaitė ir Mikėnienė, 2014). Pagal formulę apskaičiuota tyrimo imtis, pasirenkant tyrimo tikslumą 5 proc. turėtų būti 384. Tokį patį imties dydį gauname skaičiuodami imties dydį, kai žinomas baigtinis populiacijos skaičius. Pagal statistikos duomenis, 2020 m. Lietuvoje buvo 2524285 suaugusiųjų gyventojų nuo 20 metų. Tokiu atveju imties formulė skaičiuojama pagal 2 formulę:

$$n = \frac{t^2 N p(1-p)}{\Delta^2 N + t^2 p(1-p)} ;$$

Šioje formulėje N – populiacijos dydis.

Kadangi tyrime sutiko dalyvauti 287 dalyviai, todėl imtis neatitinka dažniausiai edukologiniuose tyrimuose pageidaujamo tikslumo (5 arba 3 proc.), todėl buvo apskaičiuotas imties tikslumas (imties statistinė paklaida) disertacinio tyrimo imčiai. Imties statistinė paklaida buvo skaičiuojama pagal 3 formulę:

$$\Delta_{x\%} = \pm \frac{t \sqrt{p(1-p)}}{n}$$

Šioje formulėje n – imties dydis.

Disertacinio tyrimo paklaida, kai imtis 287 tyrimo dalyviai – 5,68 proc.

Tiriant praktikuojančius dėmesingą įsisąmoninimą, tyrime sutiko dalyvauti 100 praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą dalyvių. Todėl tyrimų dalyvių skaičius, skaičiuojant pagal pirmą formulę turėtų būti apie 384, o remiantis socialinio tinklo Facebook esančios grupės Mindfulness bendruomenė Lietuvoje duomenimis šios grupės narių skaičius yra 6251 tuomet skaičiuojant pagal 2 formulę, imties dydis turėtų būti 361 tyrimo dalyviai. Tiek tyrimo dalyvių, praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą nepavyko pakviesti dalyvauti tyrime, todėl šiai disertacinio tyrimo daliai taip pat buvo skaičiuojama tyrimo paklaida pagal 3 formulę. Nustatyta disertacinio tyrimo paklaida, kai imtis 100 tyrimo dalyviai yra . 9,8 proc.

Tyrimo buvo taikoma regresinė ir faktorinės analizės, šioms analizėms imties dydis taip pat turi būti pakankamas.

Regresinės analizės imties dydis. Taikant regresinę analizę nepriklausomų kintamųjų ir stebėjimų (tiriamųjų) skaičiaus santykis neturi būti žemesnis, negu 5 (Hair, 2014). Tačiau norimas imties dydis taip pat priklauso nuo norimos tyrimo statistinės galios, *alfa* lygmens, laukiamo poveikio dydžio (Gogtay, 2010). Rekomenduojama taisyklė regresinės analizės imties dydžiui yra 15 - 20 stebėjimų kiekvienam prognozuojančiam kintamajam (Siddiqui, 2013). Šio darbo atveju prognozuojančių kintamųjų yra 6 (5 dėmesingo įsisąmoninimo aspektai ir bendras dėmesingo įsisąmoninimo faktorius), todėl tinkamas imties dydis regresinei analizei būtų 206 dalyvių, mūsų atveju imties dydis yra 287.

Faktorinei analizei reikalingas imties dydis. Daugelis autorių nurodo, kad, kuo didesnis imties dydis atliekant faktorinę analizę, tuo geriau (Harman, 1976; Thompson, 2005). Thomson (2005) teigia, kad norint atlikti faktorinę analizę, tyrime turi būti bent 200 respondentų, (Thompson, 2005), Cattel (1978) nurodo 250 tiriamųjų skaičių (Cattel, 1978). Comrey ir Lee (1992) pateikė tokius orientacinius skaičius nustatant imties dydį faktorinei analizei: 100 – prastas; 200- silpnas; 300 – geras, 500- labai geras, 1000 ir daugiau – puikus (pagal Lingrad ir Rowlinson, 2006). Mūsų tyrimo atveju imtis yra 287 (apie 300), galima teigti, kad imtis faktorinei analizei yra tinkama.

2.2.2. Tyrimo etika

Vykdam tyrimą, buvo užtikrinti svarbiausi etikos principai: geranoriškumas, pagarba asmens orumui ir teisė gauti tikslią informaciją. Visi dalyviai galėjo laisvai rinktis ar dalyvauti tyrime. Klausimyną respondentai pildė anonimiškai, prieš pateikiant klausimyną, respondentai buvo informuoti, kad dalyvavimas apklausoje yra savanoriškas ir jie gali nutraukti tyrimą, kada tik panorėję. Prieš tyrimą, respondentai buvo informuoti apie tyrimo tikslą ir naudą, apie tai kaip bus naudojama surinkta informacija ir konfidencialumo užtikrinimas. Klausimynus respondentai pildė individualiai, jiems patogiu metu. Siekiant užtikrinti anonimiškumą, skelbiami tik apibendrinti tyrimo rezultatai. Pateiktame klausimyne nėra jokios asmeninės informacijos, pagal kurią būtų galima atpažinti konkretų asmenį, gauti duomenys analizuojami tik tyrimo autoriaus ir šiais duomenimis nedisponuoja jokie kiti asmenys. Internetinė apklausa buvo vykdoma saugioje internetinėje svetainėje, duomenis galėjo atsisiųsti ir analizuoti tik tyrėjas. Respondentai galėjo bet kada kreiptis su klausimais į tyrėją, klausimyne buvo nurodyti tyrėjo kontaktai. Apdorojant ir analizuojant empirinius duomenis, buvo laikomasi respondentų anonimiškumo ir pateiktos informacijos konfidencialumo principų. Viešinami tik apibendrinti duomenys, pateikta asmeninė informacija tikslingai naudojama tik pagal paskirtį ir nėra perduodama tretiesiems, su tyrimo duomenų rinkimu, apdorojimu ir analize, nesusijusiems asmenims (Gaižauskaitė, Mikėnė, 2014).

2.2.3. Tyrime naudojami instrumentai

Emocinio intelekto klausimynas. Emociniam intelektui matuoti tyrime yra naudojamas Emocinio intelekto bruožų klausimynas TEIQue sukurtas Petrides ir kolegų Londono Psichometrinėje laboratorijoje (*London Psychometric Laboratory in University College Long*). Šiuo metu klausimynas yra 1.50 versijos. Klausimynas paimtas iš oficialaus emocinio intelekto bruožų psichometrinės laboratorijos puslapio: <https://psychometriclab.com/overview/> Puslapyje galima rasti ilgąją ir trumpąją klausimyno versijas bei versiją skirtą vaikų emociniam intelektui matuoti. Klausimynus moksliniams tiriamiesiems tikslams galima naudoti nemokamai (Petrides ir kt., 2007). TEIQue sukurtas remiantis tuo metu egzistuojančių emocinio intelekto modelių ir giminingų konstrukčių (afektinis bendravimas, emocinė išraiška, empatija) turinio analize (Chirumbolo ir kt., 2019). TEIQue-SF emocinio intelekto klausimynas sudarytas iš 30 teiginių, matuojančių 4 faktorius ir 15 bendro emocinio intelekto sričių, jos įvertinamos dviem teiginiais. 13 emocinio intelekto sričių apjungiamos į keturis emocinio intelekto bruožų faktorius: (emocionalumas (*emocijų suvokimas, emocijų raiška, santykiai*), socialumas (*emocijų reguliavimas, atkaklumas, socialinis sąmoningumas*), gerovė (*laimingumas, savigarba, optimizmas*), savikontrolė (*emocijų valdymas, žemas impulsyvumas, streso valdymas*), išskiriamos 2 papildomos emocinio intelekto sritys: *asmeninė motyvacija ir adaptacija, jų įvertinimai įeina į bendrą emocinio intelekto įvertinimą* (Cooper, Petrides, 2010). TEIQue-SF sukurtas remiantis TEIQue ilgąja forma (Petrides ir Furnham, 2000). Sudarant TEIQue-SF, autoriai pasirinko po

du teiginius iš kiekvienos TEIQue 15 subskalių, remiantis jų koreliacija su pagrindinės subskalės rezultatais, bandant užtikrinti vidinį suderinamumą ir aprėpiant visą emocinio intelekto konstruklą. 30 skalės teiginių reikia įvertinti Likerto 7 rangų skalėje nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku) (Petrides, 2009; Petrides ir Furnham, 2000; Petrides, 2011). 8 lentelėje pateikiame trumpas kiekvieno faktoriaus aprašymas ir teiginio pavyzdys.

8 lentelė. *Emocinio intelekto bruožų sritys (suaugusiems ir paaugliams) (Petrides ir kt., 2018)*

Aukštas skalės įvertinimas reiškia, kad asmuo...		
Gerovė	Savigarba (<i>Self-esteem</i>)	...yra sėkmingas ir savimi pasitikintis
	Laimingumo bruožas	...yra linksmas ir patenkintas savo gyvenimu
	Optimizmo bruožas	...yra pasitikintis savimi ir matantis šviesią gyvenimo pusę
Savikontrolė	Emocinė kontrolė	...geba valdyti savo emocijas
	Streso valdymas	...geba atsispirti spaudimui ir reguliuoti stresą
	Impulsų kontrolė	...pasižymi refleksija ir mažiau pasiduoda kitų įtakai
Emocionalumas	Emocijų suvokimas (savo ir kitų)	...aiškiai supranta savo ir kitų žmonių jausmus
	Emocijų išraiška	...geba tiksliai komunikuoti apie savo jausmus kitiems
	Santykiai	...geba užmegzti pilnavertiškus santykius su kitais
	Empatijos bruožai	...geba pažvelgti iš kito žmogaus perspektyvos
Socialumas	Socialinis sąmoningumas (<i>Social awareness</i>)	...geba užmegzti santykius su puikiais socialiniais įgūdžiais
	Emocijų valdymas (kitų asmenų)	...geba daryti įtaką kitų žmonių jausmams
	Tvirtumas	...pasižymi mokėjimu išsireikšti šviesiai tiesiai, atvirai ir apginti savo teises.
Nepriklausomi faktoriai	Adaptacija	...yra lankstus ir geba prisitaikyti prie naujų sąlygų
	Savi motyvacija	...geba veikti ir nepasiduoti, susidūrus su sunkumais

Perez, Petrides ir Furnham (2005) nuomone, anksčiau skurti instrumentai turi eilę trūkumų, kadangi sukurti neturint aiškios teorinės bazės, neapima visų emocinio intelekto aspektų, matuoja emocinį intelektą kaip kognityvinius gebėjimus (Cooper, Petrides, 2010). TEIQue klausimynas yra vienas labiausiai psichometriškai patikrintų psichologinių vertinimų metodų (Petrides, 2009, 2011).

TEIQue yra išverstas į 30 kalbų. Į lietuvių kalbą šis instrumentas nebuvo išverstas. Klausimyno teiginius vertė disertacijos autorė, ekspertavo – nepriklausomai vienas nuo kito trys vertėjai turintys psichologinį, edukologinį ir filologinį išsilavinimą ir nuo 5 iki 20 metų profesinio darbo patirtį. Visų ekspertų vertimai buvo suderinti. Vertėjai gerai suprato verčiamą klausimą bei emocinio intelekto konstrukta. Buvo paprašyta trijų, turinčių psichologinį išsilavinimą ekspertų perskaityti ir pakomentuoti išverstą klausimą, pagal pastabas, klausimyno vertimas buvo koreguojamas.

TEIQue klausimyno patikimumas. *TEIQueSF patikimumas.* Skalės patikimumas buvo vertinamas matuojant skalę sudarančių kintamųjų vidinio suderinamumo vertinimo metodą. Tyrime naudojamo instrumento ir jo skalių patikimumas bei originalaus instrumento ir jo skalių patikimumas pavaizduoti 9 lentelėje. Tyrime naudojamo instrumento viso klausimyno Cronbach's α 0,900 (originalaus klausimyno patikimumas Cronbach's α 0,900 (Petrides, 2009)), remiantis tuo, galima teigti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemone. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris nors iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų. Vidinis suderinamumas Cronbach's vertinamas skalėje nuo 0 iki 1. Jei Cronbacho alfa siekia 0,600 ir daugiau, tai klausimynas tinkamas tyrimams, tačiau moksliniams darbams priimtas tinkamumo standartas, kai Chronbacho alfa reikšmė yra didesnė nei 0,700 (Pakalniškienė, 2012).

Taip pat buvo skaičiuojamas kiekvienos skalės patikimumas. Faktorių patikimumas taip pat buvo vertinamas matuojant skalę sudarančių kintamųjų vidinio suderinamumo vertinimo metodą.

9 lentelė. *TEIQue klausimyno Cronbach alpha koeficientų palyginimas*

Skalės	Petrides (2009)	(Siegling ir kt., 2015)	(Zuanazzi ir kt., 2022)	Dabartinio tyrimo
Gerovės faktorius	0,840	0,860	0,860	0,820
Socialumo faktorius	0,830	0,730	0,800	0,800
Savikontrolės faktorius	0,780	0,770	0,790	0,775
Emocionalumo faktorius	0,800	0,680	0,760	0,796
Viso klausimyno patikimumas	0,900	0,880	0,900	0,899

Gerovės skalės patikimumas. Nustatytas skalės Cronbach's α 0,820 (originalaus klausimyno patikimumas Cronbach's α 0,840 (Petrides, 2009)), galima manyti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemone. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų.

Savikontrolės skalės patikimumas. Nustatytas skalės Cronbach's α 0,771 (originalaus klausimyno patikimumas Cronbach's α 0,780 (Petrides, 2009)), galima manyti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų.

Emocionalumo skalės patikimumas. Nustatytas skalės Cronbach's α 0,800 (originalaus klausimyno patikimumas Cronbach's α 0,800 (Petrides, 2009)), galima manyti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų.

Socialumo skalės patikimumas. Nustatytas skalės Cronbach's α 0,800 (originalaus klausimyno patikimumas Cronbach's α 0,830 (Petrides, 2009)), galima manyti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų.

Apibendrinant disertacinio tyrimo ir kitų autorių atliktų TEIQue klausimyno patikimumo tyrimus, galima teigti, kad klausimynas yra patikima ir homogeniška emocinio intelekto įvertinimo priemonė, viso klausimyno ir jo skalių patikimumas yra artimas originalios skalės versijos autorių gautiems rezultatams, o taip pat panašus į kitų šalių autorių adaptuojant metodiką gautus rezultatus.

TEIQue klausimyno validumas.

Tyrimė naudojamų instrumentų validumui nustatyti buvo naudojama tiriamoji faktorių analizė analizės programoje SPSS 28.1 versija. Faktorinė analizė buvo atliekama, siekiant įvertinti dėmesingo įsisažmoninimo TEIQue klausimyno skalių vertimo tinkamumą į lietuvių kalbą ir konstrukto validumui įvertinti. Faktorinė analizė buvo atliekama taikant pagrindinių komponentų metodą ir varimax sukimą.

Siekiant patikrinti ar duomenys tinka faktorinei analizei, buvo skaičiuojamas *Bartlett'o sferiškumo kriterijus*. Šio kriterijaus pagalba nustatoma ar tarp stebimų kintamųjų yra statistiškai reikšmingai koreliuojančių bei tikrinama hipotezė, kad koreliacijų matrica yra vienetinė, – visi stebimi kintamieji nekoreliuoti (Čekanavičius, Murauskas, 2002; Vaitkevičius, Saudargienė, 2010). Jei hipotezė priimama ir Bartleto sferiškumo kriterijaus p -reikšmė $p \geq \alpha$ (čia α – pasirinktasis reikšmingumo lygmuo), turimiems duomenims faktorinė analizė netaikytina (Čekanavičius, Murauskas, 2002). $p < \alpha$ rodo statistiškai reikšmingą koreliacinės matricos skirtumą nuo vienetinės matricos (Vaitkevičius ir Saudargienė, 2006). Tyrimė nustatyta Bartlett'o sferiškumo kriterijaus p -reikšmė, $p < 0,001$ rodo, kad kintamieji nėra nepriklausomi – emocinio intelekto klausimyno teiginiai tarpusavyje koreliuoja.

Duomenų tinkamumą faktorinei analizei įvertina Kaizerio-Mejerio-Olkinio (KMO) kriterijus. Pagal Čekanavičiaus ir Murausko (2002) knygoje pateiktą informaciją KMO reikšmė yra daugiau už 0,9 – puikiai tinka faktorinei analizei, 0,80–0,89 – gerai tinka; 0,70–0,79 – tinka patenkinamai; 0,60–0,69 – tinka. Mūsų duomenų atveju KMO koeficientas yra 0,873, vadinasi, duomenys faktorinei analizei tinka puikiai.

Remiantis teoriniu TEIQue modeliu, Emocinį intelektą sudaro 4 faktoriai: Gerovė,

Emocionalumas, Socialumas, Asmeninė motyvacija, Savikontrolė bei 13 aspektų priklausančių išvardintiems faktoriams ir du aspektai, neįeinantys nei į vieną faktorių. Išskiriant faktorius naudojama bendrųjų komponentų analizė, šiuo atveju randamos tarpusavyje nekoreliuojančios kintamųjų tiesinės kombinacijos (esminės komponentės). SSPS programa apskaičiuoja *kintamųjų bendrumus* (dispersiją sąlygoja latentiniai bendrieji faktoriai). *Kintamųjų bendrumai* parodo, kaip stipriai kintamieji susiję su ištrauktais faktoriais. Bendrumų įverčiai turi būti nemažesni už 0,2. Mažesnius verta pašalinti iš analizės (Pakalniškienė, 2012; Pukėnas, 2009). Kintamųjų, kurių bendrumų įverčiai yra mažesni už 0,2 atliktoje faktorinėje analizėje nėra.

Atlikus faktorinę analizę, pagal gautus tyrimo duomenis išskiriami 8 faktoriai, vietoje 4 faktorių + 2 papildomų aspektų pagal teorinį emocinio intelekto klausimyno modelį. Analizė atskleidė, kad 8 faktoriai paaiškina nuo 28 iki 62 proc. Dispersijos prieš sukimą ir nuo 11 iki 62,33 proc. po sukimo. Remiantis tiriančios faktorinės analizės duomenimis ir TEQue teoriniu modeliu, sudaryta lentelė, joje pavaizduoti išskirti faktoriai ir jų svoriai (1 priedas). Pagal taisykles, reikalaujama, kad faktorių svoriai būtų didesni negu 0,4 (Čekanaavičius ir Murauskas, 2000). Remiantis matrica, galima tiksliai nusistatyti kiek galima turėti faktorių, pagal tai kiek kintamųjų paaiškina išskirti faktoriai.

Analizuojant matricos duomenis, galima išskirti išvardintus faktorius ir jiems priklausančius teiginius. Faktoriai, remiantis TEQue teoriniu modeliu, pavadinti taip: I faktorius – Gerovė; II faktorius – Savikontrolė + Adaptacija; III faktorius – Santykiai; IV faktorius – Emocijų išraiška; V faktorius – Asmeninė motyvacija; VI faktorius – Emocijų suvokimas; VII faktorius – Empatija; VIII faktorius – Socialumas.

Remiantis teoriniu TEQue modeliu, *santykiai, emocijų reguliavimas, emocijų suvokimas* ir *empatija* sudaro atskirą faktorių – *emocionalumas*. Todėl analizuojant duomenis šiuos faktorius taip pat apjungiau į bendrą faktorių. Kiti faktoriai atitinka teorinį TEQue modelį.

Siekiant išgryninti Emocinius intelekto faktorius sudarančias sritis, atlikta jų faktorinė analizė.

1. Tikrinant *emocionalumo* skalės konstrukto validumą, pirmiausia buvo atlikta patvirtinamoji faktorių analizė su Varimax sukimu. Analizė atskleidė, kad 4 faktoriai paaiškina nuo 25 iki 72,33 proc. dispersijos po sukimo. (KMO = 0,705, Bartletto kriterijaus $p = 0,000$). Faktorių matrica pavaizduoti 10 lentelėje.

10 lentelė. *Emocionalumo skalės faktorių matrica*

Emocionalumas	Santykiai su kitais	Empatija	Emocijų suvokimas	Emocijų išraiška
1. Man lengva žodžiais įvardyti savo emocijas	0,239		0,763	0,207
2. Dažnai man sunku į pasaulį pažvelgti kito žmogaus akimis	0,197	0,844	0,102	-0,108

Emocionalumas	Santykiai su kitais	Empatija	Emocijų suvokimas	Emocijų išraiška
8. Daug kartų esu pastebėjęs (-usi), kad negaliu įvardinti savo emocijų	0,145	0,267	0,783	-0,094
13. Mano artimieji dažnai skundžiasi, kad neteisingai su jais elgiuosi.	0,708	0,269	0,098	-0,130
16. Man dažnai sunku parodyti savo meilę net ir artimiems žmonėms	0,304		0,228	0,792
17. Paprastai man pavyksta „įsijaušti į kitų žmonių kailį“ ir suprasti, kokias emocijas jie jaučia		0,723	0,056	0,495
23. Dažnai stambeliu, kad pagalvočiau apie savo jausmus	0,057		0,060	0,901
28. Man sunkiai sekasi palaikyti glaudžius santykius net su savo artimaisiais	0,806		0,163	

Remiantis atliktos *emocionalumo* skalės faktorinės analizės duomenimis, Emocionalumo faktorių sudaro šios emocinio intelekto sritys: *santykiai su kitais*, *empatija*, *emocijų suvokimas*, *emocijų išraiška*.

11 lentelė. Gerovės skalės faktorių matrica

Gerovės faktorius	Laimingumo broožas	Savigarba	Optimizmo broožas
5. Dažniausiai gyvenimas man neteikia malonumo	0,847	0,269	0,211
9. Manau, kad pasižymiu keliomis puikomis savybėmis	0,230	0,877	0,014
12. Apskritai gana niūriai žiūriu į daugelį dalykų	0,844	0,098	0,098
20. Apskritai esu patenkintas (-a) savo gyvenimu	0,002	0,228	0,766
24. Manau, kad turiu labai daug stipriųjų savybių	0,163	0,822	0,267
27. Paprastai esu linkęs (-usi) tikėti, kad viskas mano gyvenime susiklostys puikiai	0,056	0,304	0,874

Gauti rezultatai atitinka teorinį emocinio intelekto modelį.

2. Tikrinant *gerovės* skalės konstrukto validumą, pirmiausia buvo atlikta patvirtinamoji faktorių analizė su Varimax sukimu. Analizė atskleidė, kad 3 faktoriai paaiškina nuo 27,01 iki 80 proc. dispersijos po sukimo. (KMO = 0,793, Bartlett'o kriterijaus $p = 0,000$). Faktorių matrica pavaizduoti 11 lentelėje.

Remiantis gautais *gerovės* skalės faktorinės analizės duomenimis, *gerovės* faktorių

sudaro 3 emocinio intelekto sritys; *laimingumas savigarba, optimizmas*, atliktos faktorinės analizės duomenys nesiskiria nuo pasirinkto teorinio modelio duomenų, todėl galima laikyti, kad tyrime naudojamas *gerovės* faktorius pasižymi konstrukto validumu.

3. Tikrinant Savikontrolės skalės konstrukto validumą, pirmiausia buvo atlikta patvirtinamoji faktorių analizė su Varimax sukimu. Analizė atskleidė, kad 2 faktoriai paaiškina nuo 33,89 iki 54,198 proc. dispersijos po sukimo. (KMO = 0,818, Bartletto kriterijaus $p = 0,000$). Faktorių matrica pavaizduota 12 lentelėje.

12 lentelė. *Savikontrolės faktoriaus pasuktoji faktorių matrica*

Savikontrolės faktorius	I faktorius	Impulsyvumas
4. Paprastai man sunku suvaldyti savo emocijas	0,602	0,021
7. Dažnai esu linkęs (-usi) keisti savo nuomonę	0,145	0,662
15. Apskritai man pavyksta susidoroti su stresu	0,812	0,014
19. Paprastai man pavyksta rasti būdų savo emocijoms suvaldyti tada, kada noriu	0,747	0,098
22. Turiu polinkį įsivelti į tai, į ką, vėliau pagalvojęs (-usi), būčiau mielai nesikišęs (-usi)	0,210	0,686
30. Kiti žmonės žavisi mano gebėjimu į viską žiūrėti paprastai	0,740	0,312
14. Dažnai man sunkiai pavyksta prisitaikyti prie pakitusių aplinkybių	0,670	0,145
29. Paprastai man pavyksta prisitaikyti prie naujos aplinkos	0,644	0,008

Kadangi faktoriai paaiškina tik 54,198 proc. bendrosios sklaidos ir nepaaiškina visų faktorių, nuspręsta atlikti dar vieną likusių teiginių faktorinę analizę. Analizė atskleidė, kad 3 faktoriai paaiškina nuo 28,541 iki 75,767 proc. dispersijos po sukimo. (KMO = 0,878, Bartletto kriterijaus $p = 0,000$). Faktorių matrica pavaizduota 13 lentelėje.

13 lentelė. *Savikontrolės faktoriaus matrica*

Savikontrolės faktorius (be impulsyvumo)	Streso valdymas	Emocijų reguliavimas	Adaptacija
4. Paprastai man sunku suvaldyti savo emocijas	0,113	0,809	0,025
15. Apskritai man pavyksta susidoroti su stresu	0,699	0,406	0,014

Savikontrolės faktorius (be impulsyvumo)	Streso valdymas	Emocijų reguliavimas	Adaptacija
19. Paprastai man pavyksta rasti būdų savo emocijoms suvaldyti tada, kada noriu	0,417	0,722	0,098
30. Kiti žmonės žavisi mano gebėjimu į viską žiūrėti paprastai	0,821	0,054	0,255
14. Dažnai man sunkiai pavyksta prisitaikyti prie pakitusių aplinkybių	0,220	0,254	0,898
29. Paprastai man pavyksta prisitaikyti prie naujos aplinkos	0,598	0,147	0,643

Remiantis *savikontrolės* skalės faktorinės analizės duomenimis, galima daryti išvadą, kad *savikontrolės* faktorių sudaro šios emocinio intelekto sritys: *impulsyvumas*, *adaptacija*, *emocijų reguliavimas*, *streso valdymas*. Atliktos faktorinės analizės duomenys nesiskiria nuo pasirinkto teorinio modelio duomenų, todėl galima laikyti, kad tyrime naudojamas *Savikontrolės* faktorius pasižymi konstrukto validumu. *adaptacija*, remiantis emocinio intelekto bruožų modeliu, kartu su *asmeninė motyvacija*, priklauso papildomam faktoriui. Analizuojant rezultatus, buvo remtasi teoriniu modeliu ir *adaptacija* buvo priskirtas papildomam faktoriui.

14 lentelė. Socialumo faktoriaus matrica

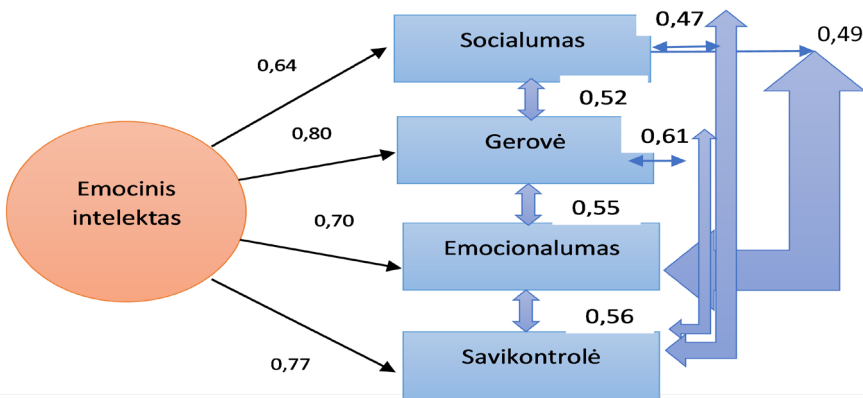
Socialumo faktorius	Socialinis suvokimas	Atkaklumas	Emocijų valdymas
6. Man puikiai sekasi bendrauti su žmonėmis	0,832	0,320	0,211
10. Dažnai man sunku dėl savęs pakovoti	0,447	0,652	0,014
11. Paprastai man pavyksta daryti įtaką kitų žmonių savijautai	0,125	0,098	0,882
21. Apibūdinčiau save kaip gerą derybininką	0,745	0,228	0,356
25. Esu linkęs (-usi) atsitraukti net ir tada, kai jaučiuosi esąs (-anti) teisus (-i)	0,256	0,871	0,169
26. Nepanašu, kad turėčiau kokių nors gebėjimų paveikti kitų žmonių jausmus	0,170	0,425	0,732

4. Tikrinant *socialumo* skalės konstrukto validumą, pirmiausia buvo atlikta patvirtinamoji faktorių analizė su Varimax sukimu. Analizė atskleidė, kad 2 faktoriai paaiškina nuo 24,842 proc. iki 54.198 proc. dispersijos po sukimo. (KMO = 0,752, Bartletto kriterijaus $p = 0,000$). Faktorių matrica pavaizduota 14 lentelėje.

Remiantis *socialumo* skalės faktorinės analizės duomenimis, galima teigti, kad socialumą sudaro šios emocinio intelekto sritys: *socialinis suvokimas, atkaklumas ir emocijų valdymas*. Atliktos faktorinės analizės duomenys nesiskiria nuo pasirinkto teorinio modelio duomenų, todėl galima laikyti, kad tyrime naudojamas Socialumo faktorius pasižymi konstrukto validumu.

Teorinė TEIQue struktūra buvo patvirtinta patvirtinančia faktorine analize naudojant programą AMOS.26. Atlikus šio klausimyno patvirtinančiąją faktorinę analizę, gauta, kad modelis patvirtina 4 faktorių klausimyno struktūrą $\chi^2 = 1,211$ ($df = 2$; $p > 0,01(0,546)$), $\chi^2/df = 0,521$, CFI = 1,000, RMSEA = 0,000, TLI = 1011. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 0,1, RMSEA $\leq 0,08$ arba mažiau už 0,1) galima teigti, kad modelis yra puikiai tinkamas duomenims. Apibendrinant galima teigti, kad klausimyną sudaro 4 faktoriai, todėl tolimesniuose skaičiavimuose bus taikomos teoriškai ir empiriškai išskirti 4 faktoriai.

Apibendrinant faktorinės analizės duomenis, galima teigti, kad TEQue skalė skirta matuoti emocinio intelekto faktorius, pasižymi konstrukto (turinio) validumu, kadangi atitinka Petrides ir Furnham (2001) sukurtą emocinio intelekto bruožų teorinį modelį.



10 pav. Emocinio intelekto struktūra

Dėmesingas įsisąmoninimas. Dėmesingam įsisąmoninimui įvertinti buvo naudojama Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas (*The Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ)). Klausimynas sudarytas iš 39 teiginių ir dėmesingą įsisąmoninimą matuoja penkiose srityse arba subskalėse (15 lentelė): 1) *nereagavimas į vidinę patirtį* (pažinimas, nerimas stresas); 2) *stebėjimas* (visos patirties (vidinės ir išorinės) fiksavimas); 3) *sąmoningas veikimas* (valingas dėmesys dabarties momentui);

3) *aprašymas* (gebėjimais žodžiais įvardinti ir identifikuoti savo patirtį: jausmus, mintis, emocijas; 4) *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* (savo vidinės patirties nevertinimas kaip geros ar blogas) (Baer ir kt., 2006; Bohlmeijer ir kt., 2011).

Klausimynas įvertina dispozicinį dėmesingą išsąmoninimą, žemi įvertinimo balai gali signalizuoti apie žemą savęs suvokimo lygį. Kuriant klausimyną į pradinį klausimyno variantą buvo įtraukti visi elementai iš visų, tuo metu egzistuojančių dėmesingo išsąmoninimo matavimo instrumentų: Sąmoningo dėmesingo suvokimo skalės (MAAS) (Brown ir Ryan, 2003); Freiburgo Dėmesingo išsąmoninimo inventoriaus (*Freiburg Mindfulness Inventory*) (Bühlmayer ir kt., 2017); Kentukio dėmesingo išsąmoninimo įgūdžių klausimyno (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skill*) (Baer, 2003a); Kognityvinės ir afektinės dėmesingo išsąmoninimo skalės (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale CAMS*) (Feldman ir kt., 2007); Dėmesingo išsąmoninimo klausimyno (*Mindfulness Questionnaire MQ*) (Chadwick ir kt., 2008).

15 lentelė. Dėmesingo išsąmoninimo skalių aprašymas

Stebėjimas	Stebėjimas apibrėžiamas kaip savo vidinės patirties fiksavimas ir dėmesys išorinei ir vidinei patirčiai. Skalė matuoja polinkį pastebėti išorinius ir vidinius potyrius (pojūčius, emocijas, garsus, vaizdus ir kvapus).
Aprašymas	Gebėjimas įvardinti žodžiais savo vidinę patirtį.
Sąmoningas veikimas	Dėmesys savo dabartinei veiklai (priešingas automatiniam veikimui). Tai visiškas sąmoningumas ir netrikdomas dėmesys veiklai atliekamai dabartiniu momentu ar savo išgyvenimams ir patirčiai.
Vidinės patirties nesmerkimas	Skalė apibrėžiama kaip nesmerkiantis požiūris į savo mintis, jausmus ir emocijas.
Neragavimas į vidinę patirtį	Tai leidimas mintims ir jausmams ateiti ir išeiti nereaguojant į juos.

Pradinę FFMQ skalę sudarė 112 teiginių, teiginių skaičius faktorinės analizės metu buvo sumažintas ir išskirti 5 dėmesingo išsąmoninimo aspektai (Baer ir kt., 2006). Tyrimais nustatytas aukštas skalės patikimumas: visos skalės patikimumas *Cronbach alfa* 0,920 (Cashwell ir kt., 2010). Baer ir kt. (2006) atlikto tyrimo duomenimis nustatytas atskirų skalių *Cronbach alfa*: *nereagavimas į vidinę patirtį* (0,750), *stebėjimas* (0,830); *sąmoningas veikimas* (0,870), *aprašymas* (0,91), *vidinės patirties nevertinimas* (0,87), o visos skalės patikimumas (0,81) (Baer ir kt., 2006). Nustatytos šios skalės sąsajos su emociniu reguliavimu, neurotiškumu ir sąmoningumu ir patvirtina jos naudojimo šiame tyrime pagrįstumą (Baer ir kt., 2006; Khoury ir kt., 2013). Metodika yra laisvai prieinama internete mokslinių tyrimų tikslams. FFMQ teiginiai vertinami naudojant 5 rangų Likerto skalę nuo 1 „niekada arba labai retai“ iki 5 „labai dažnai arba visada“.

Į lietuvių kalbą FFMQ instrumentas dar nebuvo išverstas. Klausimyno teiginius vertė šios disertacijos autorė ir profesionalus vertėjas, ekspertavo du vertėjai, turintys psichologinį, edukologinį ir filologinį išsilavinimą bei nuo 5 iki 20 metų profesinio

darbo patirtį. Visų ekspertų vertimai buvo suderinti. Vertėjai gerai suprato verčiamą klausimyną bei emocinio intelekto konstrukta. Buvo paprašyta dar 3 ekspertų, turinčių psichologinį išsilavinimą, perskaityti ir pakomentuoti išverstą klausimyną, pagal pastabas, klausimyno vertimas buvo koreguojamas. Vertimas vyko keliais etapais: visų pirma, klausimynas buvo išvertas į lietuvių kalbą autorės ir anglų kalbos vertėjos. Antrame žingsnyje ekspertai nagrinėjo formuluotes ir siūlė alternatyvias formuluotes, jos buvo nagrinėjamos ekspertų ir autorės (turintys edukologinį ir psichologinį išsilavinimą) pagal prasmės ir bendro pobūdžio suprantamumą ir palyginami su grįžtamuju vertimu, kol buvo pasiektas susitarimas. Atliktas bandomas tyrimas, prašomą ekspertų, turinčių psichologinį išsilavinimą užpildyti klausimyną ir pakomentuoti kiekvieno teiginio vertimą, į šį grįžtamą ryšį taip pat buvo atsižvelgta.

Dėmesingo išsąmoninimo penkių aspektų (FFMQ) klausimyno patikimumas

Dėmesingo išsąmoninimo skalės patikimumas buvo vertinamas matuojant skalę sudarančių teiginių vidinio suderinamumo vertinimo metodą. Nustatytas viso klausimyno Cronbach alfa 0,886, galima teigti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Originalaus klausimyno patikimumas įvertintas skalės autoriaus – 0,870 (Baer ir kt., 2006)

16 lentelė. *FFMQ klausimyno Cronbach alpha koeficientų palyginimas*

Skalės	Baer ir kt. (2006)	Lilja ir kt., 2011	Murakami (2011)	Dabartinio tyrimo
Nereagavimas į vidinę patirtį: teiginiai 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33	0,750	0,750	0,670	0,730
Stebėjimas: teiginiai 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36	0,830	0,750	0,730	0,780
Sąmoningas veikimas: teiginiai 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38	0,870	0,850	0,800	0,840
Aprašymas: teiginiai 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32, 37	0,910	0,850	0,850	0,870
Vidinės patirties nevertinimas / nesmerkimas: teiginiai 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	0,870	0,820	0,840	0,860
Viso klausimyno patikimumas	0,870	0,810	0,800	0,890

Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, bendras skalės patikimumas – 0,810 (Lilja ir kt., 2011). Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta keletas kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų (11, 17,

20 teiginiai, tačiau juos pašalinus patikimumas padidėtų labai nežymiai, todėl teiginiai palikti skalėje.

Buvo įvertinti ir atskirų skalių patikimumai: 16 lentelėje pateikti FFMQ klausimyno ir jį sudarančių skalių patikimumai, šio disertacinio tyrimo ir kitų autorių tyrimų metu gauti *Cronbach alpha* koeficientai.

Stebėjimo skalės patikimumas: gauta Cronbach's α reikšmė 0,781, todėl galima teigti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų. Originalios skalės patikimumas – 0,830 (Baer ir kt., 2006), Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, bendras skalės patikimumas – 0,750 (Lilja ir kt., 2011).

Aprašymo skalės patikimumas: gauta Cronbach's α reikšmė 0,870, todėl galima teigti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų. Originalios skalės patikimumas – 0,910 (Baer ir kt., 2006), Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, bendras skalės patikimumas – 0,810 (Lilja ir kt., 2011).

Sąmoningo veikimo skalės patikimumas: gauta Cronbach's α reikšmė 0,840, todėl galima teigti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų. Originalios skalės patikimumas – 0,870 (Baer ir kt., 2006), Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, bendras skalės patikimumas – 0,820 (Lilja ir kt., 2011).

Vidinės patirties nesmerkimo/nevertinimo skalės patikimumas: gauta Cronbach's α reikšmė 0,860, todėl galima teigti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų. Originalios skalės patikimumas – 0,870 (Baer ir kt., 2006), Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, bendras skalės patikimumas – 0,820 (Lilja ir kt., 2011).

Nereagavimo į vidinę skalės patikimumas: gauta Cronbach's α reikšmė 0,730, todėl galima teigti, kad visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė. Patikrinus, ar padidėtų Cronbach's α , jeigu būtų pašalintas kuris iš kintamųjų, buvo nustatyta, kad nėra tokių kintamųjų, kuriuos pašalinus Cronbach's α padidėtų. Nustatytas šio klausimyno patikimumas labai panašus į aukščiau nurodytus kitų autorių įvertintą skalės ir jos subskalių patikimumą. Originalios skalės patikimumas – 0,750 (Baer ir kt., 2006), Švedijoje atlikto tyrimo duomenimis, bendras skalės patikimumas – 0,750 (Lilja ir kt., 2011).

Apibendrinant šio disertacinio tyrimo ir kitų autorių atliktų FFMQ klausimyno patikimumo tyrimus, galima teigti, kad klausimynas yra patikima ir homogeniška dėmesingo įsisąmoninimo įvertinimo priemonė, viso klausimyno ir jo skalių patikimumas yra artimas originalios skalės versijos autorių gautais rezultatais, taip pat ir su kitų šalių autorių adaptuojant metodiką gautais rezultatais.

Dėmesingo įsisąmoninimo penkių aspektų (FFMQ) klausimyno validumas

Tiriamoji faktorių analizė. Tyrime naudojamų instrumentų turinio validumui nustatyti buvo naudojama tiriamoji faktorių analizė naudojant programinę įrangą SPSS 28.1 versija. Faktorinė analizė buvo atliekama, siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo FFMQ klausimyno skalių vertimo tinkamumą į lietuvių kalbą ir konstruktą validumą. Faktorinė analizė buvo atliekama taikant pagrindinių komponentių metodą ir varimax sukimą.

Buvo įvertintas modelio tinkamumas originaliam 5 faktorių variantui. Patikrinti ar duomenys tinka faktorinei analizei buvo skaičiuojamas *Bartlett'o sferiškumo kriterijus*. Šio kriterijaus pagalba nustatoma ar tarp stebimų kintamųjų yra statistiškai reikšmingai koreliuojančių. Juo naudojantis tikrinama hipotezė, kad koreliacijų matrica yra vienetinė, – visi stebimi kintamieji nekoreliuoti (Čekanavičius, Murauskas, 2002; Vaitkevičius, Saudargienė, 2010). Jei hipotezė priimama ir Bartleto sferiškumo kriterijaus p -reikšmė $p \geq \alpha$ (čia α – pasirinktasis reikšmingumo lygmuo), turimiems duomenims faktorinė analizė netaikytina (Čekanavičius, Murauskas, 2002). $p < \alpha$ rodo statistiškai reikšmingą koreliacinės matricos skirtumą nuo vienetinės matricos (Vaitkevičius ir Saudargienė, 2006). Tyrime nustatyta Bartlett'o sferiškumo kriterijaus p -reikšmė, $p < 0,001$ rodo, kad kintamieji nėra nepriklausomi – Dėmesingo įsisąmoninimo klausimyno teiginiai tarpusavyje koreliuoja. Duomenų tinkamumą faktorinei analizei įvertina Kaizerio-Mejerio-Olkinio (KMO) kriterijus. Pagal Čekanavičiaus ir Murausko (2002) knygoje pateiktą informaciją, kai KMO reikšmė yra daugiau už 0,9 – duomenys puikiai tinka faktorinei analizei, 0,80 – 0,89 – gerai tinka; 0,70 – 0,79- tinka patenkinamai; 0,60 – 0,69 – tinka. Atlikto tyrimo atveju, atveju KMO koeficientas yra 0,873, vadinasi, duomenys faktorinei analizei tinka puikiai.

Išskiriant faktorius naudojamas bendrųjų komponentių metodas, šiuo atveju randamos tarpusavyje nekoreliuojančios kintamųjų tiesinės kombinacijos (esminės komponentės). SPSS programa apskaičiuoja *kintamųjų bendrumus* (dispersiją, kurią sąlygoja latentiniai bendrieji faktoriai). Kintamųjų bendrumai – pradinių kintamųjų variacijų dalys, kurios paaiškinamos bendraisiais faktoriais (Pukėnas, 2009). Bendrumų įverčiai turi būti nemažesni už 0,2. Mažesnius verta pašalinti iš analizės. Tačiau tokių kintamųjų atliktoje faktorinėje analizėje nėra (Pakalniškienė, 2012; Pukėnas, 2009).

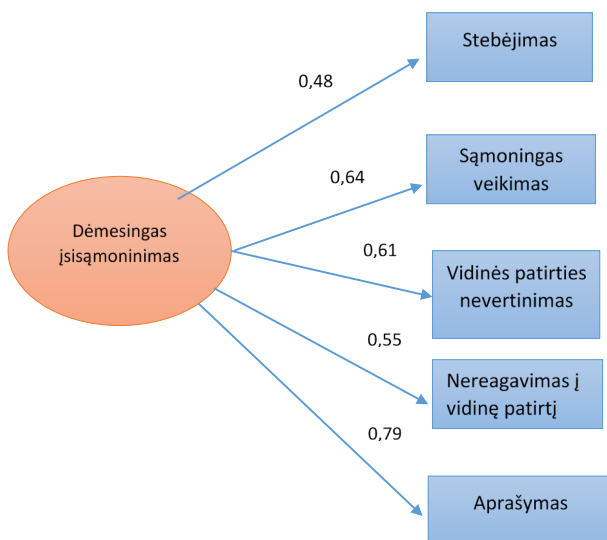
Remiantis originaliu penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų modeliu, išskirti 5 faktoriai, paaiškinantys nuo 20,7 iki 47,491 proc. prieš *Varimax* sukimą ir nuo 12 iki 47,491 proc. po *Varimax* sukimo.

Ortogonalusis sukimas *Varimax* metodu taikomas todėl, kad pradinė gauta faktorių matrica (kintamųjų tarpusavio priklausomybė įvertinta jų koreliacijomis, pagal šiuos koreliacijos koeficientus sudaryta koreliacinė matrica) nepateikia galutinio sprendimo apie kintamojo priklausomybę vienam ar kitam faktoriui, kadangi tas pats kintamasis gali būti susijęs su keliais faktoriais ne mažesniais kaip 0,4 svoriais. Sukimas atliekamas siekiant palengvinti faktorių išskyrimą, atliekant sukimą sudaromos tiesinės gautų faktorių kombinacijos, kurios tarpusavyje nekoreliuoja (Čekanavičius, Murauskas, 2002). Pasuktų faktorių matricų sudarymui naudojamas principinių komponentių metodas ir Varimax rotacija su Kaiser normalizacija (kintamųjų ašių

pasukimas ieškant maksimalios dispersijos) (Zientek, 2008).

Pasuktos faktorių matricos detalizuotos 2 priede. Analizuojant pasuktose faktorių matricose nustatytas koreliacijas tarp faktorių ir kintamųjų, kintamasis priskiriamas faktoriui, su kuriuo stipriausiai koreliuoja, t. y., labiausiai artimas reikšmei 1. Sudarytos pasuktos faktorių matricos pagrindu nustatomos dėmesingų įsisąmoninimo aspektų ir teiginių koreliacijos, pagal tai teiginiai suskirstyti į tuos aspektus, su kuriais jie labiausiai koreliuoja.

Teorinė penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų klausimyno struktūra buvo patvirtinta patvirtinančią faktorinę analizę naudojant programą AMOS.26. Atlikus šio klausimyno patvirtinančiąją faktorinę analizę, gauta, kad modelis patvirtina 5 faktorių klausimyno struktūrą: $\chi^2 = 8,617$ (df = 3; $p > 0,01(0,130)$), $\chi^2/df = 2,87$, CFI = 0,950, RMSEA = 0,095, TLI = 0,845.



11 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo modelis

Disertaciniame tyrime nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo aspektus atspindintys teiginiai atitinka originalų penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų modelio pagrindu sukurtą klausimyną (Baer ir kt., 2008), vadinasi, tyrime naudojamas klausimynas pasižymi konstrukto validumu.

Pasitenkinimas profesine/studijų veikla. Pasitenkinimas veikla buvo vertinamas anketos klausimu: „Kiek esate patenkintas savo profesine veikla (-a)?“ vertinamu 7 rangų skalėje. 1 visiškai nepatenkintas, 4 – vidutiniškai patenkintas, 7 – visiškai patenkintas.

Sėkmė profesinėje/studijų veikloje. Sėkmė profesinėje/studijų veikloje buvo vertinama anketos klausimu: „Įvertinkite, kaip Jums sekasi profesinėje veikloje?“ vertinamu 7 rangų skalėje. 1 labai prastai 4 – vidutiniškai, 7 – puikiai.

2.2.4. Duomenų tvarkymas ir analizė

Statistiniam tyrimo duomenų tvarkymui ir analizei buvo naudojamas programinis paketas SPSS 28.0. Literatūros analizėje aprašyti tyrimo konstruktai šiame darbe buvo vertinti pasitelkiant psichometrinius klausimynus.

Klausimynų validumas šio tyrimo metu buvo vertintas pasitelkiant tiriamąją ir patvirtinančią faktorių analizę, siekiant patvirtinti tyrime naudojamas skales, įrodant, kad skalės sudedamosios dalys patenka į tą patį faktorių (Pukėnas, 2009).

Disertacijoje tiriamoji faktorinė analizė atliekama keturiais etapais:

1. Visų pirma, patikrinama ar duomenys tinka faktorinei analizei. Tuo tikslu taikomas Bartletto sferiškumo kriterijus (matuojamas Chi kvadrato (2χ) reikšme) atsakantis į klausimą, ar tarp stebimų kintamųjų yra statistiškai reikšmingai koreliuojančiųjų. Taip pat skaičiuojamas KMO matas įvertinantis, ar duomenys tinka faktorinei analizei. Šis matas – empirinių koreliacijos koeficientų didumų ir dalinių koreliacijos koeficientų didumų palyginamasis indeksas (Bilevičienė ir Jonušauskas, 2011). Jei KMO reikšmė nedidelė, nagrinėjami rodikliai faktorinei analizei netinka. Taikoma tokia KMO reikšmių gradacija: $0,9 < KMO$ – faktorinė analizė puikiai tinka; $0,8 < KMO \leq 0,9$ – gerai tinka; $0,7 < KMO \leq 0,8$ – tinka patenkinamai; $0,6 < KMO \leq 0,7$ – tinka pakėnciamai; $0,5 < KMO \leq 0,6$ – tinka blogai; $KMO < 0,5$ – faktorinė analizė nepriimtina (Pakalniškienė, 2012).
2. Faktorių faktoriaus skaičiaus nustatymas;
3. Faktorių sukimas ir interpretavimas. Disertacijoje taikoma pasuktoji faktorių matrica. Siekiant palengvinti faktorių išskyrimą, tuo tikslu sudaromi tiesiniai gautų faktorių deriniai, kurie tarpusavyje nekoreliuoja (yra ortogonalūs). Šių naujų faktorių derinių nustatymo procedūros vadinamos ortogonalioju sukimu (rotacija), tikslas – supaprastinti faktorių svorių matricos struktūrą, pasiekti, kad kiekvienas kintamasis turėtų tik kelis nenulinius faktorių svorius. Populiariausias iš ortogonalųjų sukimų yra Varimax metodas. (Pukėnas, 2009).
4. Faktorių reikšmių įverčių skaičiavimas.

Naudojamų skalių patikimumas buvo vertinamas skaičiuojant vidinio suderinamumo Cronbacho alfa (angl. Cronbach's alpha) koeficientą, jis grindžiamas pavienių klausimų, sudarančių klausimyną, koreliacija ir įvertina, ar skalės klausimai pakankamai atskleidžia tiriamąjį dydį bei leidžia patikslinti būtinų klausimų skaičių skalėje (Pukėnas, 2009). Tinkamai ir kokybiškai sudaryto klausimyno Cronbacho alfa koeficiento reikšmė turėtų būti didesnė kaip 0,7 (kai kurių autorių teigimu – 0,6) (Pakalniškienė, 2012).

Patvirtinančioji faktorių analizė buvo atliekama AMOS 26 statistiniu paketu.

Tvarkant duomenis taikyta aprašomoji statistika – vidurkių (M), standartinių nuokrypių (SD), dažnių (proc.) skaičiavimas. Gautų duomenų skirstinių normalumas buvo vertinamas pagal Kolmogoro-Smirnovo kriterijaus p reikšmę, asimetriškumo ir eksceso koeficientus. Esant normaliam duomenų pasiskirstymui, Kolmogoro-Smirnovo kriterijaus p reikšmė yra $> 0,05$, asimetriškumo koeficientas būna apie 0,03 ir normaliu kintamojo pasiskirstymu verta susirūpinti, kai šis koeficientas yra mažesnis nei

-0,7 (-0,8) ar didesnis už 0,7 (0,8). Eksceso koeficientas, esant normaliam duomenų pasiskirstymui, yra artimas 0 (Pakalniškienė, 2012).

Tiesiniai ryšiai tarp kintamųjų buvo vertinami pasitelkiant Pearsono ir Spearmano koreliacijos koeficientus bei tiesinę regresiją. Prognostinė reikšmė buvo vertinama, atsižvelgiant į koreguotą determinacijos koeficientą (R^2), jis yra mažiau jautrus prognozuojamų kintamųjų skaičiui (Čekanavičius ir Murauskas, 2002) bei į šio koeficiento pokytį po papildomų kintamųjų įvedimo į regresinę lygtį. Tiesinė regresija buvo atlikta šiais etapais pagal Čekanavičius ir Murauskas (2002):

1. Patikrinamos kintamųjų liekamosios paklaidos ar yra normalios.
2. Buvo nustatyta ar priklausomi kintamieji (emocinis intelektas, jo faktoriai ir sritys) koreliuoja su nepriklausomais kintamaisiais (regresoriais) (dėmesingas įsisąmoninimas ir jo aspektai). Iš regresijos modelio išbraukiami nekoreliuojantys arba silpnai koreliuojantys kintamieji.
3. Sudarius regresijos modelį tikrinamas R^2 (determinacijos koeficientas yra modeliuojamų ir stebimų priklausomo kintamojo reikšmių skirtumų matas). Atliktame tyrime jis apibrėžia kiek procentų emocinio intelekto, jo faktorių ir sričių lygio kitimą paaiškina dėmesingas įsisąmoninimas ir jo aspektai). Kuo koeficiento reikšmė didesnė (arčiau 1), tuo modelis geriau tinka duomenimis. R^2 reikšmė turi būti didesnė už 0,20.
4. Patikrinama ar ANOVA p reikšmė $< 0,05$, jeigu reikšmė didesnė už pasirinktą reikšmingumo lygmenį, modelis netinkamas. p reikšmė parodo, ar modelyje yra su priklausomu kintamuoju susijusių nepriklausomų kintamųjų (dėmesingo įsisąmoninimo aspektų).
5. Patikrinama, ar visos t (Studento kriterijai atskiriems regresoriams) kriterijaus p reikšmės $< 0,05$. Jeigu ne, modelis taisytinas. Jeigu $p < 0,05$, vadinasi, regresorius (nepriklausomas kintamasis) yra statistiškai reikšmingas ir jis modelyje paliekamas, statistiškai nereikšmingi regresoriai buvo šalinami iš modelio.
6. Buvo tikrinama ar nėra multikolinearumo: tikrinama ar visi VIF (dispersijos mažėjimo daugiklis parodantis ar regresoriai stipriai koreliuoja) ≤ 4 . Nepriklausomi kintamieji, kurių $VIF \leq$ pašalinami.
7. Tikrinome ar modelyje nėra išskirčių. Tikrinama DFBeta statistika (vertinamas koeficiento pokytis), jeigu DFBeta > 1 . Taip pat skaičiuojamas Kuko matas (vertina bendrą (suminį) viso modelio koeficientų pokytį parodantį ar duomenyse yra išskirčių. Stebiny yra išskirtinis, kai Kuko matas > 1 .
8. Tikrinama ar tenkinamos modelio normalumo ir homoskedastiškumo prielaidos pagal standartizuotas liekamąsias paklaidas.
9. Jeigu galutiniame regresijos modelyje yra bent vienas regresorius (dėmesingo įsisąmoninimo aspektas), įvertiname jo įtaką modelyje.

Analizuojant, ar dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumas bei trukmė daro įtaką emocinio intelekto ir jo faktorių lygiui, atlikta dispersinė analizė (angl. *Analysis of Variance*, ANOVA). Dispersinė analizė taikoma, siekiant palyginti daugiau kaip dviejų grupių vidurkius. Ši analizė remiasi kintamojo dispersijos išskaidymu į dvi dalis: viena dispersijos dalis priklauso nuo lyginamų grupių vidurkių skirtumo,

kita – nuo reikšmių sklaidos grupių viduje (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006). Jeigu nustatomas reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$, kintamieji daro įtaką vienas kitam, jei $p > 0,05$, kintamieji vienas kito neveikia. Siekiant nustatyti, kurių grupių vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi, naudojami specialūs statistiniai kriterijai, vadinamieji post-hoc (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006). Analizuojant tyrimo duomenis taikytas LSD statistinis kriterijus. Naudojant šį kriterijų visų imčių poros lyginamos naudojant t kriterijų. LSD kriterijus yra pats liberaliausias – dažniausiai randa reikšmingus vidurkių skirtumus (Vencloviėnė, 2010).

Vidurkių skirtumai buvo vertinti taikant Stjudento t testą.

Neparametriniai kriterijai taikomi tais atvejais, kai duomenys nėra pasiskirstę pagal normalųjį dėsnį arba priklauso rangų, o ne intervalų skalei (Pukėnas, 2005).

Hipotezės apie imčių tapatumą (vidurkių lygybę) tikrintos Mann-Whitney U-testu (dviejų nepriklausomų imčių atveju). Populiacijų homogeniškumui įvertinti naudojamas Chi kvadrato kriterijus.

Naudojant statistinius modelius, svarbu, kad taikomas modelis tiktų duomenims, todėl svarbu apibrėžti tyrime naudojamų matavimų skales (Čekanavičius ir Vaitkevičius, 2014). Disertaciniame tyrime emocinio intelekto ir dėmesingam įsisąmoninimui įvertinti buvo naudojami Likerto skalės kintamieji, tokie kintamieji vadinami ranginiais. Iš kintamųjų buvo sudaromi išvestiniai kintamieji, todėl kintamieji disertaciniame tyrime traktuojami kaip intervaliniai, kadangi kintamieji įgijo daug reikšmių ir kintamųjų vidurkis tampo prasmingas (Čekanavičius ir Vaitkevičius, 2014). Mokslinėje literatūroje skirtingai nurodomi kriterijai, pagal kuriuos ranginius kintamuosius galima laikyti intervaliniais. Daugelis autorių nurodo, kad rangų skalės kintamieji, turintys ne mažiau 15 galimų reikšmių, gali būti laikomi intervaliniais (Bilevičienė ir Jonušauskas, 2011; Rupšienė ir Rutkienė, 2016). Tačiau mokslinėje literatūroje randa nuomonę, kad Likerto skalės kintamuosius apimančius bent penkių kategorijų (geriausiu atveju 7 kategorijų) galima traktuoti kaip intervalinius ir analizuoti taikant intervaliniams kintamiesiems naudojamus statistinius metodus (koreliacinę, regresinę ir faktorių analizę, aprašomąją statistiką) (Vickers, 1999; Sullivan, Artino, 2013; Čekanavičius ir Murauskas, 2014). Bet kokių atveju, emociniam intelektui ir dėmesingam įsisąmoninimui įvertinti naudojamus kintamuosius galima traktuoti kaip intervalinius ir taikyti intervaliniams kintamiesiems skirtus statistinius modelius.

Tikrinant statistines hipotezes, pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo. Laikyta, kad statistinė išvada yra reikšminga, jei apskaičiuota kriterijaus (testo) tikimybė p tenkino sąlygą $p < 0,05$. Tekste ir lentelėse pateikėme tikslias p reikšmes. Vaizduojant rezultatus grafiškai, jei $p < 0,05$, buvo žymima *, o jeigu $p < 0,01$ buvo žymima**.

Kokybiniais duomenimis analizuoti buvo taikoma turinio analizė. Analizė atlikta indukciniu būdu naudojant atrankinį kodavimą (Szadejko ir Vellani, 2017). Svarbiausios darbo kategorijos išgrynintos remiantis teoriniu bruožų emocinio intelekto modeliu. Šioms kategorijoms pavadinimai suteikti pagal teorinio modelio emocinio intelekto sritis, o kategorijų priskyrimas vyko remiantis tuo, kiek tyrimo dalyvių pateikti atsakymai atitinka emocinio intelekto sričių aprašymus.

Teorinių modelių tikrinimui ir analizei naudotas struktūrinių lygčių modeliavimas

ir jo atmaina, patvirtinančioji faktorių analizė, atlikti AMOS 26.0 programa. Modelių tinkamumui vertinti naudota Chi kvadrato (χ^2) statistika, lyginamojo tinkamumo rodiklis (*comparative fit index, CFI*) ir aproksimacijos liekanos kvadrato šaknies paklaida (RMSEA). Priiimtiniomis laikytos CFI reikšmės, didesnės už 0,9 ir RMSEA reikšmės, mažesnės už 0,08. Alternatyvių modelių tinkamumo palyginimui vertintas modelių χ^2 reikšmių skirtumas ir jo statistinis reikšmingumas. Struktūrinių lygčių modeliavimas leidžia patikrinti teorinio modelio atitikimą tyrimo duomenims, ir jo atmaina, patvirtinančioji faktorių analizė leidžiant patikrinti klausimynų konstrukto validumą (Hoyle, 2012; Pakalniškienė, 2012).

2.2.6. Atliktųjų tyrimų ribotumai

Atliktas kompleksinis empirinis tyrimas, kaip ir visi kiti tyrimai, turėtų būti vertinamas, atsižvelgiant į jo privalumus ir trūkumus. Skyriuje aptariami tyrimo ribotumai, rekomendacijos kitiems tyrimams bei pateiktos praktinės tyrimų rezultatų pritaikymo galimybės. Disertacijos kiekybinio tyrimo pagrindiniai ribotumai siejami su duomenų rinkimo ir analizės metodais bei su tyrimo imtimi.

Tyrimo imtis. Pakankamai maža tyrimo imtis ($N = 287$) ir palyginti maža praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą respondentų dalis ($N = 100$) apriboja galimybes tam tikrais analizės pjūviais panaudoti išvadų statistiką (pvz. palyginti homogeniškas pagal demografinius parametrus praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tyrimo dalyvių grupes).

Tyrimo imčiai sudaryti naudojama Patogioji (proginė) imtis neatspindinti požiūmių pasiskirstymo populiacijoje. Į pagrindinį tyrimą buvo įtraukti visi sutinkantys dalyvauti tyrime dalyviai, vadinasi, tyrimo imtis nėra reprezentatyvi. Tikėtina ir tai, kad tyrime sutinkantys dalyvauti žmonės domėsis tiriamais konstruktais ir turės žinių ar įgūdžių tiriamų konstrukto srityje. Savanoriškas pasirinkimas dalyvauti tyrime gali turėti įtakos duomenų netikslumui ir išvadų pagrįstumui. Tiriant praktikuojančius dėmesingą įsisąmoninimą, pagrindinis atrankos kriterijus buvo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas, todėl imtis taip pat nėra reprezentatyvi, kadangi sunku išmatuoti, kiek yra praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą ir kokios generalinės imties demografinės savybės.

Kaip vieną iš ribotumų reiktų išskirti savęs vertinimo klausimynų naudojimą, kaip vienintelį šaltinį, siekiant įvertinti atliktame darbe tiriamų konstrukto pasireiškimo lygį. Savęs vertinimo klausimynai yra jautrūs socialiniam pageidaujimumui (Podsakoff ir kt., 2003). Nors tyrimo dalyviai dalyvavo savanoriškai ir anonimiškai, tačiau vis tiek kyla grėsmė, kad atsakymai bus netikslūs ir respondentai atsakinės socialiai pageidaujama būdu. Be to, savarankiškai apie save pildantys tyrimo dalyviai, tam, kad galėtų tiksliai atsakyti į klausimus, turi turėti gerus savistabos gebėjimus (Pelham ir kt., 2019), todėl atsakymų rezultatas gali neatspindėti realių emocinio intelekto ar dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų ir įgūdžių, kadangi žmonės skiriasi refleksijos gebėjimais.

Kaip tyrimo ribotumą, galima nurodyti ir Likerto skalės naudojimą. Likerto skalė

dažniausiai suteikia 5 – 7 pasirinkimo galimybes, atstumas tarp dviejų pasirinkimų gali būti nevienodu atstumu, todėl gali nepavykti išmatuoti tikrojo tyrimo dalyvio požiūrio, be to, respondentų nuomonei įtakos gali turėti buvusio klausimo atsakymai, žmonės vengia pasirinkti kraštutinę nuomonę, nors kartais kraštutinis variantas ir gali būti pats teisingiausias (Joshi ir kt., 2015 Sierra ir kt., 2014). Respondentų atsakymai priklauso nuo atminties, savimonės, tuometinės emocinės ir psichinės būsenos (Van Dam, van Vugt, Vago, Schmalzl, Saron, Olendzki, Meissner, Lazar, Kerr, Gorchof, Fox, ir kt., 2018). Minėti aspektai daro įtaką dėmesingo įsisąmoninimo lygio įsivertinimui, nes tyrimo dalyviai gali geriau pastebėti dėmesingo įsisąmoninimo nebuvimą, negu atskirti jo subtilius niuansus. Remiantis šiais ribotumais, ateityje emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimui įvertinti būtų prasminga įtraukti ir kitus šių konstruktyvų vertinimo klausimynus, tam, kad būtų galima palyginti gautus rezultatus.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad šio tyrimo rezultatai atspindi dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo įtaką emociniam intelektui, bet ne šio metodo veiksmingumą (Flay ir kt., 2005). Siekiant įvertinti realią dėmesingo praktikavimo naudą ir veiksmingumą, būtina tyrime nustatytus efektyvius dėmesingo įsisąmoninimo emocinio intelekto plėtojimo veiksmus (atskirus metodus) įgyvendinti realiomis sąlygomis ugdymo aplinkoje atliekant veiksmingumo tyrimą. Šiame tyrime nustatomi tik galimi veiksniai (dėmesingo įsisąmoninimo aspektai), turintys įtaką emocinio intelekto plėtojimui. Tikslėsius rezultatus ir rezultatų apibendrinimą galima pasiekti tik įgyvendinant veiksmingumo (veiklos) tyrimus.

Taip pat tyrime buvo tiriama ar emocinio intelekto plėtojimo efektyvumas (emocinio intelekto ir jo faktorių lygis) priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksnių (praktikavimo dažnumo, trukmės). Tačiau norint įvertinti šių veiksnių įtaką emocinio intelekto plėtojimui, rekomenduotina atlikti empirinį tyrimą naudojant eksperimentinį faktorių dizainą (angl. *factorial experimental design*) Atliekant minėto dizaino tyrimą būtų galima įvertinti atskirų metodo ar mokymosi programos elementų (užsiėmimų (praktikavimo dažnumas, trukmė) efektyvumą ne tik įvertinant pokyčius, kaip šio disertacinio tyrimo atveju, bet ir poveikį, kuris nebuvo vertinamas (Hinkelmann, 2011; Collins ir kt., 2014).

Būsima tyrimas, skirtiems įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo įtaką emociniam intelektui rekomenduotina naudoti mišrų tyrimo dizainą, derinant tiek kokybinę, tiek kiekybinę tyrimo metodologiją (Weller ir Barnes, 2013), būtų prasminga atlikti interviu su praktikuojančiais tyrimo dalyviais, siekiant išsiaiškinti, kokie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali padėti plėtoti atskirus emocinio intelekto faktorius ir sritis. Tokiu atveju disertacinio tyrime gauti duomenys būtų turtingesni, kadangi padėtų giliau suprasti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo poveikį emocinio intelekto plėtojimui. Taip pat pravartu atlikti kokybinį interviu nepraktikuojančių dėmesingo įsisąmoninimo grupėje, norint giliau patyrinėti emocinio intelekto ir jo elementų reikšmę tyrimo dalyvių gyvenime ir kasdieninėje veikloje.

Kaip disertacinio tyrimo ribotumą reiktų paminėti ir lyginamų dviejų grupių nepraktikuojančių dėmesingo įsisąmoninimo ir praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą nehomogeniškumą amžiaus bei išsilavinimo atžvilgiu. Kadangi, remiantis kitų

autorių atliktais tyrimais ir disertaciniame darbe rasta emocinio intelekto ir amžiaus teigiamais tiesiniais ryšiais, galima kelti prielaidą, kad stebimi skirtumai tarp šių grupių galėjo atsirasti dėl respondentų patirties įgytos su amžiumi. Disertaciniame tyrime amžiaus įtaka buvo bandoma eliminuoti sulyginant šias lyginamas grupes pagal amžiaus kriterijų. Pasirenkant praktikuojančių dėmesingo išsąmoninimo grupės dalyvius, pagrindinis atrankos kriterijus buvo dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas, tačiau dėmesingą išsąmoninimą dažniausiai praktikuoja psychologai ir psichoterapeutai, o taip pat asmenys užsiimantys saviugda, todėl emocinio intelekto didesnam lygiui šioje grupėje galėjo turėti įtakos ne tik dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas, bet kiti kintamieji: išsilavinimas, saviugda. Būsimiems tyrimams rekomenduotina naudoti eksperimentinę tyrimo strategiją, sudarant homogeniškas tiriamųjų grupes.

Tiriant skirtumus tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą grupių, duomenys buvo renkami pagal skerspjūvio tyrimo metodiką ir tikrinama prielaida, kad dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas didina dėmesingumą kasdieniniame gyvenime, o tai, savo ruožtu, didina emocinio intelekto ir jo faktorių bei sričių lygį (gerina emocinio intelekto įgūdžius ir gebėjimus). Tačiau dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo įtaką gali tiksliau įvertinti tik longitudinalinio ar eksperimentinio tyrimo strategijos. Skirtumai tarp grupių gali atsirasti dėl tiriamųjų skirtingos dėmesingo išsąmoninimo patirties, kadangi dėmesingo išsąmoninimo klausimyno klausimus asmenys turintys dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo patirties ir neturintys tokios patirties gali interpretuoti skirtingai.

3. EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMO PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ ĮSISĄMANONIMĄ KOMPLEKSNIO EMPRINIO TYRIMO REZULTATAI

Siekiant nustatyti, kokius parametrinius ar neparametrinius kriterijus taikyti tvarkant tyrimų rezultatus bei siekiant patikrinti ar duomenų analizei galima taikyti tiesinės regresijos modelį, kadangi kintamieji tuo geriau tinka regresijos modeliui, kuo jie yra panašesni į normaliuosius atsitiktinius dydžius (Čeknavičius ir Murauskas, 2014), buvo tikrinamas kintamųjų atitikimas normaliajam skirsniui. Emocinio intelekto faktorių ir dėmesingo įsisąmoninimo sričių atitikimas normaliajam skirsniui tikrintas Kolmogorovo ir Smirnovu testu (skirsnis reikšmingai skiriasi nuo normaliojo, jeigu gauta p-reikšmė (Asymp. Sig. (2-tailed)) mažesnė už nustatytą reikšmingumo lygmenį (paprastai – 0,05). Taip pat buvo skaičiuojami eksceso ir asimetrijos koeficientai. Jei asimetrijos ir eksceso koeficientai reikšmingai nesiskiria nuo nulio, tai duomenų skirsnis yra normalusis (Bilevičienė ir Jonušauskas, 2011). Išanalizavus emocinio intelekto faktorių ir dėmesingo įsisąmoninimo aspektų kintamųjų skirstinius nustatyta, kad visų kintamųjų skirstiniai statistiškai reikšmingai nenutolę nuo normaliojo skirstinio (gauta Kolmogorovo ir Smirnovu testu p-reikšmė $> 0,05$) taip pat asimetrijos ir eksceso koeficientai patenka į tinkamumo ribas, grupės pakankamai didelės ir tolygios, todėl tolimesnėje analizėje pasirinkti parametriniai kriterijai (Vaitkevičius ir Saudargienė, 2006). Analizuojant emocinio intelekto faktorius ir dėmesingo įsisąmoninimo aspektus buvo taikomi parametriniai kriterijai.

Emocinio intelekto sričių analizė Kolmogoro-Smirnovu kriterijaus testu parodė, kad visų šių kintamųjų skirstiniai statistiškai reikšmingai skiriasi nuo normaliojo skirstinio, atsižvelgiant į eksceso ir asimetrijos koeficientus, t. y. į jų patekimą į rekomenduotinas ribas (normaliu kintamojo pasiskirstymu verta susirūpinti, kai šis koeficientai yra mažesnis nei -0,7 (-0,8) ar didesnis už 0,7 (0,8). Eksceso koeficientas, esant normaliam duomenų pasiskirstymui, yra lygus 0 (Pakalniškienė, 2012). Analizuojant emocinio intelekto sričių kintamuosius bus taikomi neparametriniai kriterijai, o dėmesingo įsisąmoninimo aspektus bus taikomi parametriniai kriterijai. Kintamųjų skirsnių normalumo patikrinimas pateiktas 3 priede.

Analizuojant emocinio intelekto sričių priklausomybės ryšius, buvo taikoma regresinė analizė, nors ne visi šių sričių kintamieji atitinka normalumo kriterijus, toks sprendimas priimtas, todėl, kad tiesinė regresija atspari nedideliems normalumo prielaidų pažeidimams (Čeknavičius ir Murauskas, 2014).

3.1. Emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos

Remiantis literatūroje pateiktomis teorinėmis prielaidomis, keliami, hipotezė kad *dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje asmenys, pasižymės aukštesniu emociniu intelektu.*

17 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajos

Emocinio intelekto sritys	Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	Stebėjimas	Aprašymas	Vidinės patirties nesmerkimas	Sąmoningas veikimas	Nereagavimas į vidinę patirtį
Emocionalumas						
Emocijų suvokimas	0,554**	0,087	0,590**	0,360**	0,428**	0,230**
Emocijų raiška	0,386**	0,146	0,363**	0,054	0,260**	0,222**
Tarpusavio santykiai	0,436**	0,073	0,384**	0,317**	0,350**	0,179
Empatija	0,361**	0,318**	0,199**	0,181	0,234**	0,235**
Socialumas						
Emocijų reguliavimas	0,349**	0,217	0,282**	0,192	0,186	0,257**
Atkaklumas	0,236**	-0,044	0,260**	0,213**	0,192**	0,102
Socialinis sąmoningumas	0,439**	0,022	0,400**	0,256**	0,272**	0,366**
Savikontrolė						
Emocijų valdymas	0,459**	0,081	0,329**	0,358**	0,260**	0,417**
Žemas impulsyvumas	0,411**	-0,018	0,292**	0,378**	0,442**	0,138
Streso valdymas	0,523**	0,125	0,436**	0,316**	0,304**	0,513**
Gerovė						
Laimingumas	0,532**	0,095	0,399**	0,415**	0,407**	0,348**
Savigarba	0,486**	0,204**	0,441**	0,243**	0,356**	0,297**
Optimizmas	0,470**	0,006	0,399**	0,307**	0,285**	0,315**
Adaptacija	0,445**	0,145	0,384**	0,288**	0,301**	0,276**
Asmeninė motyvacija	0,474**	0,000	0,424**	0,477**	0,477**	0,207
Bendras emocinis intelektas	0,720**	-0,101	0,444	0,462	0,523**	0,450**

Pastaba. ** pažymėtos Pearsono ir Spearmano koreliacijos koeficientų reikšmės, kai $p < 0,01$.

Tikrinant hipotezę, buvo skaičiuojami koreliacijos koeficientai tarp emocinio intelekto faktorių ir sričių ir dėmesingo įsisąmoninimo aspektų (17 lentelė). Tiesinio ryšio analizė, taikant Pearsono koreliacijos koeficientą, parodė, kad *bendras dėmesingas*

įsisąmoninimas ir *aprašymas* yra susiję su visais emocinio intelekto faktoriais ir sritimis. Stipriausi koreliaciniai ryšiai sieja *bendrą emocinį intelektą* ir *dėmesingą įsisąmoninimą* $r = 0,720$, $p < 0,01$). Mažiausiai sąsajų nustatyta tarp *stebėjimo* aspekto ir emocinio intelekto faktorių. *Stebėjimas* statistiškai reikšmingai susijęs tik su dviem emocinio intelekto sritimis: *empatija* ir *pasitikėjimu savimi*. Vadinas, tyrime kelta hipotezė pasitvirtino, nustatyta, kad kasdienėje veikloje dėmesingesni ir sąmoningesni asmenys pasižymės aukštesniu emociniu intelektu, kuo didesnis dėmesingo įsisąmoninimo įvertinimas, tuo didesnis emocinio intelekto lygis.

3.2. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto faktorių ir sričių priklausomybės ryšiai

Šiame tyrimo etape buvo tikrinama hipotezė:

Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai yra reikšmingi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai.

Atliekant statistinę tyrimo rezultatų analizę buvo tikrinama ar egzistuoja statistiškai reikšmingi prognostiniai (priklausomybės) ryšiai tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir emocinio intelekto faktorių bei sričių.

Emocinio intelekto priklausomybės ryšiams nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų nustatyti buvo taikoma tiesinė regresinė analizė. Tiesinė regresinė analizė leido kompleksiskai įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo veiksnių prognostinę reikšmę emocinio intelekto lygiui. Emocinis intelektas ir jo faktoriai bei sritys yra priklausomi kintamieji, dėmesingas įsisąmoninimas ir jo aspektai yra nepriklausomi (regresoriai) kintamieji. Regresijos modeliai sudaromi ir analizė atlikta remiantis Čekanavičiaus ir Murausko (2014) pateiktomis rekomendacijoms.

Siekiant įvertinti, kuriuos iš vertintų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų yra prasminga įtraukti į regresinę lygtį, prognozuojančią bendro emocinio intelekto lygį, buvo įvertintos emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos. Sąsajos tarp bendro emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo aspektų pateiktos 17 lentelėje.

Visi nepriklausomi kintamieji statistiškai reikšmingai susiję su priklausomu kintamuoju tiesiniais ryšiais, išskyrus *stebėjimo* aspektą, jo koreliacija su priklausomu modeliuojamu kintamuoju yra silpna. Visos koreliacijos yra teigiamos. Regresijos platusnė regresijos statistika pateikta 4 priede.

Sudarant regresijos modelį pašalinamame statistiškai nereikšmingus regresorius. Atlikus linijinę regresinę analizę gauname, kad statistiškai nereikšmingas regresorius yra *vidinės patirties nevertinimas* pašalinamas ir sudarome naują tiesinės regresijos modelį. Regresinėse lygtyse c ir b_n yra lygties koeficientai (c – konstanta parodanti, kurioje vietoje regresijos kreivė kerta y ašį. Kai nepriklausomas kintamas lygus 0; b_n – krypties koeficientai (svertiniai) parodantys kiek pakinta priklausomo kintamojo reikšmė, jeigu nepriklausomo kintamojo pakinta vienetu).

Sudarytas regresijos modelis, rodantis emocinio intelekto priklausomybę nuo penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų. Modelyje buvo palikti tik statistiškai reikšmingi regresoriai:

$$\text{Emocinis intelektas} = C + b_1 \text{Nereagavimas į vidinę patirtį} + b_2 \text{Aprašymas} + b_3 \text{Sąmoningas veikimas}$$

Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,581$, jis yra didesnis už 0,20 (regresijos modelis tinkamas, jeigu $R^2 < 0,20$ (Čeknavičius & Murauskas, 2014), todėl galima daryti prielaidą, kad šis tiesinės regresijos modelis yra tinkamas. ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$, todėl modelyje yra bent vienas regresorius nuo kurio priklauso *emocinis intelektas*. Pagal gautus regresijos modelio koeficientus sudarome regresijos lygtį:

$$\text{Emocinis intelektas} = 35,110 + 1,454 \text{Sąmoningas veikimas} + 1,701 \text{Aprašymas} + 1,323 \text{Nereagavimas į vidinę patirtį}$$

Remiantis standartizuotąja beta koeficiento reikšme, galima įvertinti kiekvieno faktoriaus įtaką bendram *emocinio intelekto* rezultatui, kadangi ši reikšmė nusako kiek vidutiniškai pakinta priklausomojo (bendro *emocinio intelekto*) kintamojo reikšmė, kai vienu vienetu padidėja nepriklausomojo tirtų regresorių reikšmės. Kuo didesnis šis koeficientas, tuo didesnė kintamojo įtaka (Čeknavičius ir Murauskas, 2014). Mažiausiai įtakos priklausomam kintamajam daro *nereagavimas į vidinę patirtį*, kadangi jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė yra 0,228, didžiausią įtaką priklausomam kintamajam emociniam intelektui daro *aprašymo* kintamasis (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,414).

18 lentelė. Regresinio modelio statistika

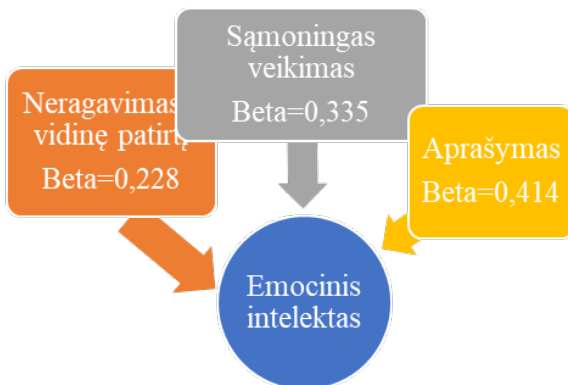
	Modelio standartizuoti koeficientai	Standartizuotas Beta koeficientas	p reikšmingumo lygmuo	VIF
Konstanta	35,110		< 0,01	
Sąmoningas veikimas	1,454	0,335	< 0,01	1,365
Aprašymas	1,701	0,414	< 0,01	1,486
Nereagavimas į vidinę patirtį	1,323	0,228	< 0,01	1,152

Pastaba. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Tiesinės regresijos modelyje nėra išskirčių, kadangi *Kuko* mato maksimumas yra mažesnis už vienetą (0,29) (jeigu visos *kuko* mato reikšmės neviršija vieneto – išskirčių nėra (Čeknavičius ir Murauskas, 2014). Dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė svyruoja intervale nuo 1,152 iki 1,486, todėl galima spręsti, kad nėra multikolinearumo problemos (multikolinearumo problema atsiranda tada, kai VIF reikšmė > 4) (Čeknavičius ir Murauskas, 2014).

Apibendrinus regresinės analizės rezultatus, galima daryti išvadą, kad bendro *emocinio intelekto* lygį gali prognozuoti išvardinti dėmesingo įsisąmoninimo aspektai:

sąmoningas veikimas, nereagavimas į vidinę patirtį ir aprašymas (12 pav.). Pagal dėmesingo įsisąmoninimo aspekto *aprašymo* gebėjimų lygio rezultatus galima geriausiai prognozuoti bendrą emocinio intelekto rezultatą. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai *stebėjimas* ir *vidinės patirties nevertinimas* emocinio intelektui įtakos neturi.



12 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaka emociniam intelektui

Emocionalumo faktoriaus priklausomybė nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų

Atrenkant kintamuosius regresijos modeliui, buvo tikrinamas tiesinės regresijos modelis įtraukiant visus dėmesingo įsisąmoninimo aspektus. Koreliacinė analizė parodė, jog visi nepriklausomi kintamieji reikšmingai koreliavo su priklausomu kintamuoju (emocinio intelekto faktoriumi *emocionalumu*) (visais atvejais $p < 0,01$). Visos koreliacijos yra teigiamos, mažiausia koreliacija stebima su stebėjimo aspektu.

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *emocionalumo* faktoriaus priklausomybę nuo penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų.

Regresijos modelio $R^2 = 0,462$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra didesnis už $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima aryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius, darantis įtaką *emocionalumo* faktoriui (19 lentelė).

19 lentelė. Regresijos modelio sklaidos analizė

	Kvadratinų nuokrypių suma	LLS	Vidutinis kvadr. nuokrypis	F	p reikšmingumo lygmuo
Regresija	6879,692	5	1375,918	47,679	$p < 0,01$
Liekana	8022,507	278	28		
Iš viso	14902,099	286	858		

Pastaba. $p \leq 0,01$.

Analizuojant regresijos koeficientus matome, kad reikšmingą poveikį *emocionalumo* faktoriui daro ne visi priežasties kintamieji). Reikšmingiausi yra *aprašymas* (Beta = 0,432, $p < 0,01$), sąmoningas veikimas (Beta = 0,246, $p < 0,01$), *stebėjimas* (Beta = 0,223, $p < 0,01$). Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugikliai (VIF) yra mažesni už 4, vadinasi, modelyje nėra multikolinearumo problemos. Matome, kad modelyje yra statistiškai nereikšmingų regresorių, todėl regresijos modelis buvo tobulinimams: iš modelio buvo pašalintas statistiškai nereikšmingas *stebėjimo* aspektas. Sudaromas naujas regresijos modelis su dviem nepriklausomais kintamaisiais: *aprašymu* ir sąmoningu veikimu.

Naujo regresijos modelio $R^2 = 0,462$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima daryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius, kuris daro įtaką *emocionalumo* faktoriui.

20 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio *emocionalumo* faktoriui regresijos koeficientų analizė

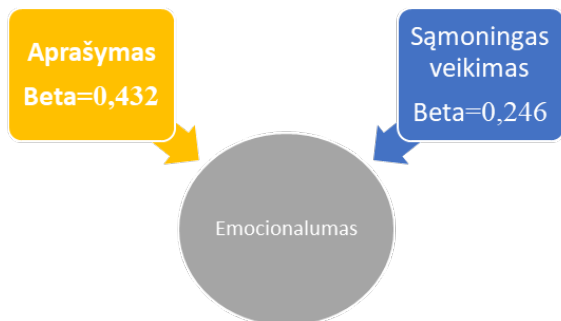
Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	16,362	2,098		3,088	0,002		
Aprašymas	0,470	0,108	0,427	7,508	< 0,01	0,586	1,706
Sąmoningas veikimas	0,569	0,074	0,241	4,513	< 0,01	0,653	1,532

Pastaba. $p \leq 0,01$.

Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Emocionalumas} = 7,749 + 0,470 \text{Aprašymas} + 0,569 \text{Sąmoningas_veikimas}$$

13 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikis *emocionalumo* faktoriui. Įtaką *emocionalumo* faktoriui daro du dėmesingo įsisąmoninimo aspektai. Stipriausia įtaka yra *aprašymo* aspekto (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,432).



13 pav. Dėmesingo išsąmoninimo aspektų įtaka Emocinio intelekto Emocionalumo faktoriui

Gerovės faktoriaus priklausomybė nuo dėmesingo išsąmoninimo aspektų

Atrenkant kintamuosius regresijos modeliui, buvo tikrinamas tiesinės regresijos modelis įtraukiant visus dėmesingo išsąmoninimo aspektus. Koreliacinė analizė parodė, jog visi nepriklausomi kintamieji reikšmingai koreliavo su priklausomu kintamuoju (*gerove*) (visais atvejais $p < 0,01$) išskyrus *stebėjimo* aspektą, kuris pašalinamas iš regresijos modelio. Visos koreliacijos yra teigiamos.

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *gerovės* faktoriaus priklausomybę nuo dėmesingo išsąmoninimo aspektų. Sudaryto regresijos modelio $R^2 = 0,462$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra didesnis už $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima daryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius, kuris daro įtaką *gerovės* faktoriui.

Analizuojant regresijos koeficientus, galima pastebėti, jog reikšmingą poveikį *gerovės* faktoriui daro ne visi priežasties kintamieji. Visų nepriklausomų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugikliai (VIF) yra mažesni už 4, vadinasi, modelyje nėra multikolinearumo problemos. Iš modelio buvo pašalintas statistiškai nereikšmingas regresorius *vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas*.

21 lentelė. Dėmesingo išsąmoninimo aspektų poveikio gerovės faktoriui regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	8,285	2,033		2,744	0,006		
Aprašymas	0,380	0,097	0,221	4,731	< 0,01	0,752	1,329
Sąmoningas veikimas	0,374	0,071	0,318	4,062	< 0,01	0654	1,530

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,308	0,087	0,194	4,449	< 0,01	0,800	1,1250

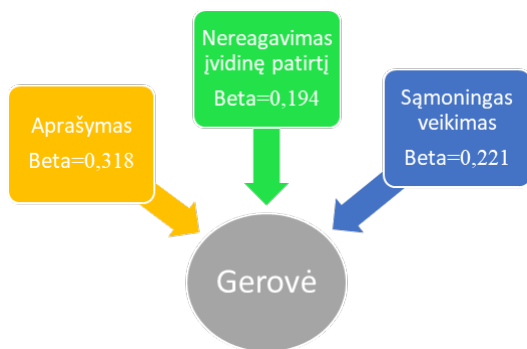
Pastaba. $p \leq 0,01$.

Patobulinto regresijos modelio $R^2 = 0,335$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra didesnis už $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima daryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius darantis įtaką *gerovės* faktoriui. Modelyje visi regresoriai statistiškai reikšmingi (21 lentelė).

Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Gerovė} = 8,285 + 0,374_{\text{Aprašymas}} + 0,380_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + 0,308_{\text{Nereagavimas į vidinę patirtį}}$$

14 pav. parodytas statistiškai reikšmingų *dėmesingo įsisąmoninimo* aspektų poveikis *gerovės* faktoriui. Įtaką *gerovės* faktoriui daro trys *dėmesingo įsisąmoninimo* aspektai. Stipriausia įtaka yra *aprašymo* aspekto (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,318).



14 pav. *Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaka emocinio intelekto gerovės faktoriui*

Modelis yra tinkamas prognozuoti *gerovės* faktoriaus lygiui, nes nepriklausomi kintamieji tarpusavyje nekoreliuoja, o priklausomybė sieja tik juos ir priklausomąjį kintamąjį. Dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė svyruoja intervale nuo 1,125 iki 1,530 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,104$, neviršija vieneto). Standartizuotų liekanų ir prognozuojamų reikšmių diagrama parodė, kad homoskedastiškumo problemos nėra.

Socialumo faktoriaus priklausomybė nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų

Atrenkant kintamuosius regresijos modeliui, buvo tikrinamas tiesinės regresijos modelis įtraukiant visus *dėmesingo įsisąmoninimo* aspektus. Koreliacinė analizė parodė, jog visi nepriklausomi kintamieji reikšmingai koreliavo su priklausomu kintamuoju (*socialumu*) (visais atvejais $p < 0,01$) išskyrus *stebėjimo* aspektą, kuris pašalinamas iš regresijos modelio. Visos koreliacijos yra teigiamos.

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *socialumo* faktoriaus priklausomybę nuo *dėmesingo įsisąmoninimo* aspektų. Sudaryto regresijos modelio $R^2 = 0,223$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra didesnis už $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima daryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius, kuris daro įtaką *socialumo* faktoriui.

Regresijos koeficientų analizė parodė, jog reikšmingą poveikį *socialumo* faktoriui daro tik vienas kintamasis – *aprašymas* ($Beta = 0,336$, $p < 0,01$). Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugikliai (VIF) yra mažesni už 4, vadinasi, modelyje nėra multikolinearumo problemos. Iš modelio buvo pašalinti statistiškai nereikšmingi regresoriai (sąmoningas veikimas, neregavimas į *vidinę patirtį*, *vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas*).

Patobulinto regresijos modelio $R^2 = 0,325$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra didesnis už $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima daryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius darantis įtaką *socialumo* faktoriui (22 lentelė).

22 lentelė. *Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio socialumo faktoriui regresijos koeficientų analizė*

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	17,429	1,398		12,471	< 0,01		
Aprašymas	0,425	0,053	0,430	7,999	< 0,01	0654	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$.

Modelis yra tinkamas prognozuoti *socialumo* faktoriaus lygiui, nes nepriklausomi kintamieji tarpusavyje nekoreliuoja, o priklausomybė sieja tik juos ir priklausomąjį kintamąjį. Dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė 1,000 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,124$, neviršija vieneto). Standartizuotų liekanų ir prognozuojamų reikšmių diagrama parodė, kad homoskedastiškumo problemos nėra.

Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Socialumas} = 17,429 + 0,425 \text{ Aprašymas}$$

Įtaką *socialumo* faktoriui daro vienas dėmesingo įsisąmoninimo aspektas: *aprašymas* (jo standartizuotji beta koeficiento reikšmė 0,430).

Savikontrolės faktoriaus priklausomybė nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų

Atrenkant kintamuosius regresijos modeliui, buvo tikrinamas tiesinės regresijos modelis įtraukiant visus dėmesingo įsisąmoninimo aspektus. Koreliacinė analizė parodė, jog visi nepriklausomi kintamieji reikšmingai koreliavo su priklausomu kintamuoju (*savikontrolė*) (visais atvejais $p < 0,01$) išskyrus *stebėjimo* aspektą, kuris pašalinamas iš regresijos modelio. Visos koreliacijos yra teigiamos.

Sudaromas regresijos modelis, rodantis *savikontrolės* faktoriaus priklausomybę nuo koreliuojančių *dėmesingo įsisąmoninimo* aspektų. Sudaryto regresijos modelio $R^2 = 0,405$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra didesnis už $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima daryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius, kuris daro įtaką *savikontrolės* faktoriui.

Regresijos koeficientų analizė parodė, jog reikšmingą poveikį *savikontrolės* faktoriui daro šie kintamieji: sąmoningas veikimas, *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas, nereagavimas į vidinę patirtį*. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugikliai (VIF) yra mažesni už 4, vadinasi, modelyje nėra multikolinearumo problemos. Matome, kad modelyje yra statistiškai nereikšmingų regresorių, todėl regresijos modelis buvo tobulinimas iš modelio pašalinant statistiškai nereikšmingą aprašymo aspektą.

Patobulinto regresijos modelio $R^2 = 0,395$, vadinasi, regresijos modelis tinkamas, kadangi determinacijos koeficientas yra didesnis už $R^2 > 0,20$, ANOVA kriterijaus reikšmė $p < 0,01$ todėl galima daryti išvadą, kad modelyje yra bent vienas regresorius, kuris daro įtaką *savikontrolės* faktoriui. Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius visi statistiškai reikšmingi (23 lentelė).

23 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio *savikontrolės* faktoriui regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	2,940	1,875		1,568	< 0,01		
Sąmoningas veikimas	0,346	0,084	0,218	4,116	< 0,01	0,767	1,304
Vidinės patirties nevertinimas	0,291	0,056	0,274	5,195	< 0,01	0,776	1,288
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,520	0,071	0,356	7,283	< 0,01	0,905	1,105

Pastaba. $p \leq 0,01$.

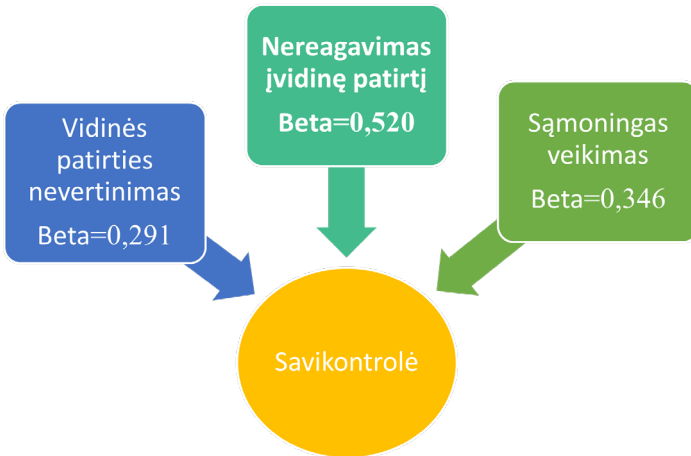
Patobulintas modelis yra tinkamas prognozuoti *savikontrolės* faktoriaus lygiui, nes nepriklausomi kintamieji tarpusavyje nekoreliuoja, o priklausomybė sieja tik juos ir priklausomąjį kintamąjį. Dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas ≤ 0,126, neviršija vieneto). Standartizuotų liekanų ir prognozuojamų reikšmių diagrama parodė, kad homoskedastiškumo problemos nėra.

Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Savikontrolė} = 2,940 + 0,291 \text{Vidinės patirties_nevertinimas} + 0,346 \text{Sąmoningas_veikimas} + 0,520 \text{Nereagavimas_į_vidinę_patirtį}$$

vimas į vidinę patirtį

15 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų *dėmesingo išsąmoninimo* aspektų poveikis *savikontrolės* faktoriui. Įtaką *savikontrolės* faktoriui daro trys *dėmesingo išsąmoninimo* aspektai. Stipriausia įtaka yra *aprašymo* aspekto (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,318).



15 pav. Dėmesingo išsąmoninimo aspektų įtaka emocinio intelekto savikontrolės faktoriui

Prognostinių ryšių tikrinimas tarp Emocinio intelekto sričių ir dėmesingo išsąmoninimo.

Emocijų suvokimas.

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *emocijų suvokimo* srities priklausomybę nuo dėmesingo išsąmoninimo aspektų:

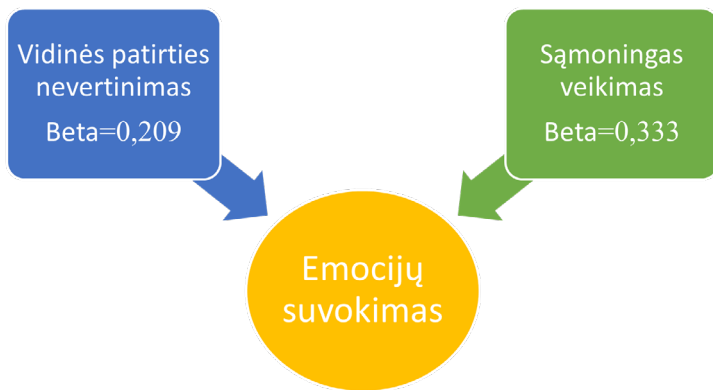
$$\text{Emocijų suvokimas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_į_vidinę_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Nustatyta, kad su *emocijų suvokimo* sritimi koreliuoja šie dėmesingo išsąmoninimo aspektai: sąmoningas veikimas ir *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas*, kiti dėmesingo išsąmoninimo aspektai iš modelio pašalinami. Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,227$. Dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog

duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,107$, neviršija vienetu). Galutinis tiesinės regresijos modelis:

$$\text{Emocijų suvokimas} = 3,626 + 0,217_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + 0,091_{\text{Sąmoningas_veikimas}}$$

16 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikis *emocijų suvokimo* sričiai. Įtaką *emocijų suvokimo* sričiai daro du dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: sąmoningas veikimas ir *vidinės patirties nevertinimas/nemerkimas*. Stipriausia įtaka yra sąmoningo veikimo aspekto (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,333).



16 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaka *emocijų suvokimo* sričiai

Emocijų raiška

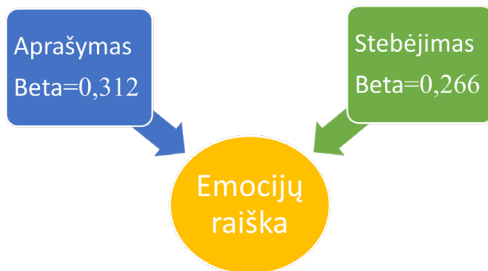
Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *emocijų raiškos* srities priklausomybę nuo *dėmesingo įsisąmoninimo* aspektų:

$$\text{Emocijų raiška} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Neregavimas_i_vidinę_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Nustatyta, kad su *emocijų raiškos* sritimi koreliuoja dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: sąmoningas veikimas, *stebėjimas* ir *aprašymas*. Todėl iš regresijos modelio buvo pašalinti *vidinės patirties nevertinimas* ir *vidinės patirties nevertinimas*. Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,212$. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, iš modelio buvo pašalintas statistiškai nereikšmingas regresorius *sąmoningas veikimas*. Naujo modelio R^2 yra lygus 0,207. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,076$, neviršija vienetu). Galutinis tiesinės regresijos modelis:

$$\text{Emocijų raiška} = 1,848 + 0,134_{\text{Stebėjimas}} + 0,158_{\text{Aprašymas}}$$

17 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikis *emocijų raiškos* sričiai. Įtaką *emocijų suvokimo* sričiai daro du dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *stebėjimas* ir *aprašymas*. Stipriausia įtaka yra *aprašymo* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,312).



17 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaka Emocijų raiškos sričiai

Empatija

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *empatijos* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Empatija} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_i_vidine_patirtij_}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Nustatyta, kad su *empatijos* sritimi koreliuoja tik *stebėjimas*, todėl visi kiti dėmesingo įsisąmoninimo aspektai buvo pašalinti. Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,212$, dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė = 1 rodo, kad multikolinearumo problemos nėra. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,084$, neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *stebėjimas*. Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Empatija} = 5,844 + 0,146_{\text{Stebėjimas}}$$

Įtaką *empatijos* sričiai daro vienas dėmesingo įsisąmoninimo aspektas – *stebėjimas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,318).

Santykiai su kitais

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *santykių su kitais* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Santykiai su kitais} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_i_vidine_patirtij_}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *santykių su kitais* sritimi koreliuoja šie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *sąmoningas veikimas*, *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *aprašymas*. Todėl buvo tikrinamas regresijos modelis tik su koreliuojančiais aspektais. Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,232$. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, iš modelio pašalinami statistiškai nereikšmingi regresoriai *sąmoningas veikimas*, *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas*. Regresijos modelio R^2 yra lygus 0,215. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,072$, neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *aprašymas*. Galutinį tiesinės regresijos formulę atrodo taip:

$$\text{Santykiai su kitais} = 6,242 + 0,189_{\text{Aprašymas}}$$

Įtaką Santykių su kitais sričiai daro dėmesingo įsisąmoninimo aspektas *aprašymas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,384).

Laimingumo bruožas

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *laimingumo bruožo* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Laimingumo bruožas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_i_vidinė_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *laimingumo bruožo* sritimi koreliuoja visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai, išskyrus *stebėjimą*. Todėl buvo tikrinamas naujas regresijos modelis tik su koreliuojančiais aspektais. Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,223$. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio R^2 yra lygus 0,204. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,133$, neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *aprašymas*. Galutinį tiesinės regresijos formulę atrodo taip:

$$\text{Laimingumo bruožas} = 6,222 + 0,185_{\text{Aprašymas}}$$

Įtaką *laimingumo bruožo* sričiai daro dėmesingo įsisąmoninimo aspektas *aprašymas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,399).

Savigarba

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *savigarbos* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Savigarba} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_i_vidinė_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *savigarbos* sritimi koreliuoja visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai. Tačiau modelyje yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,214$. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,308$, neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *aprašymas*. Galutinį tiesinės regresijos formulę atrodo taip:

$$\text{Savigarba} = 5,413 + 0,188_{\text{Aprašymas}}$$

Įtaką *savigarbos* sričiai daro dėmesingo įsisąmoninimo aspektas *aprašymas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,441).

Optimizmo bruožas

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *optimizmo bruožo* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Optimizmas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_i_vidinė_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *optimizmas* sritimi koreliuoja visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai, išskyrus *stebėjimą*. Todėl buvo tikrinamas naujas regresijos modelis tik su koreliuojančiais aspektais. Regresijos modelio determinacijos

koeficientas $R^2 = 0,311$. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio R^2 yra lygus 0,263. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,103$, neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas*. Galutinis tiesinės regresijos modelis:

$$\text{Optimizmas} = 5,434 + 0,222_{\text{Vidinės_patirties_nesmerkimas}}$$

Įtaką *optimizmo* sričiai daro dėmesingo išsąmoninimo aspektas *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,415).

Emocijų valdymas

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *emocijų valdymo* srities priklausomybę nuo dėmesingo išsąmoninimo aspektų:

$$\text{Emocijų valdymas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas į vidinę patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *emocijų valdymu* sritimi koreliuoja visi dėmesingo išsąmoninimo aspektai. Tačiau modelyje nėra statistiškai reikšmingų regresorių. Vadinas, *emocijų valdymo* sričiai nedaro įtakos nė vienas dėmesingo išsąmoninimo aspektas.

Atkaklumas

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *atkaklumo* srities priklausomybę nuo dėmesingo išsąmoninimo aspektų $\text{Atkaklumas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties nevertinimas}}$

$$+ b3_{\text{Sąmoningas veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas į vidinę patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *atkaklumo* sritimi koreliuoja šie dėmesingo išsąmoninimo aspektai: *sąmoningas veikimas*, *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *aprašymas*. Todėl buvo tikrinamas naujas regresijos modelis tik su koreliuojančiais aspektais. Tačiau modelyje nėra statistiškai reikšmingų regresorių. Vadinas, *atkaklumo* sričiai nedaro įtakos nė vienas dėmesingo išsąmoninimo aspektas.

Socialinis sąmoningumas

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *socialinio sąmoningumo* srities priklausomybę nuo dėmesingo išsąmoninimo aspektų:

$$\text{Socialinis sąmoningumas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas į vidinę patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *socialinio sąmoningumo* sritimi koreliuoja visi dėmesingo išsąmoninimo aspektai, išskyrus *stebėjimą*. Sudaromas naujas modelis tik su tarpusavyje koreliuojančiais aspektais. Regresijos modelio determinacijos koeficientas $R^2 = 0,323$. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio R^2 yra lygus 0,273. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,044$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *nereagavimas į vidinę patirtį*. Galutinis tiesinės regresijos modelis:

$$\text{Socialinis sąmoningumas} = 5,509 + 0,210_{\text{Nereagavimas į vidinę patirtį}}$$

Įtaką *socialinio sąmoningumo* sričiai daro dėmesingo įsisąmoninimo aspektas *nereagavimas į vidinę patirtį* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,415).

Impulsyvumas

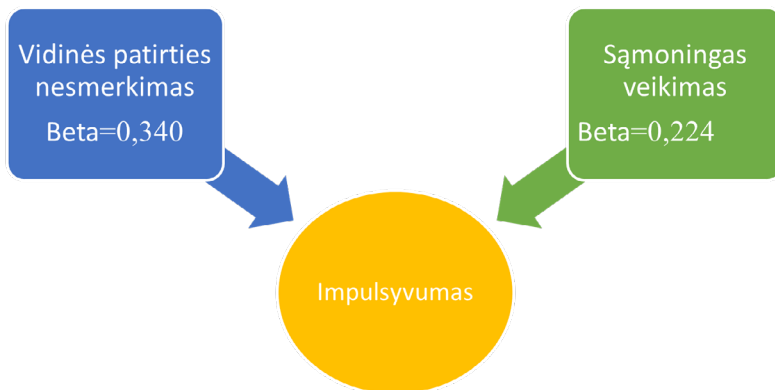
Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *impulsyvumo* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Impulsyvumas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas į vidinę patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *impulsyvumo* sritimi koreliuoja šie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *sąmoningas veikimas*, *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *aprašymas*. Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,236. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio R^2 yra lygus 0,235. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,038$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *nereagavimas į vidinę patirtį*. Galutinį tiesinės regresijos formulę atrodo taip:

$$\text{Impulsyvumas} = 2,296 + 0,097_{\text{Vidinės patirties nesmerkimas}} + 0,220_{\text{Sąmoningas veikimas}}$$

18 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikis *impulsyvumo* sričiai. Įtaką *impulsyvumo* sričiai daro du dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *sąmoningas veikimas*. Stipriausia įtaka yra *sąmoningo veikimo* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,340).



18 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaka Impulsyvumo raiškos sričiai

Streso valdymas

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *streso valdymo* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Streso valdymas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas į vidinę patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *streso valdymo* sritimi koreliuoja visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai, išskyrus *stebėjimą*. Sudaromas naujas modelis tik su koreliuojančiais aspektais. Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,401. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio R^2 yra lygus 0,335. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,128$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *nereagavimas į vidinę patirtį*. Galutinis tiesinės regresijos modelis:

$$\text{Streso valdymas} = 1,448 + 0,357_{\text{Nereagavimas_į_vidinę_patirtį}}$$

Įtaką *streso valdymo* sričiai daro dėmesingo įsisąmoninimo aspektas *nereagavimas į vidinę patirtį* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,513).

Emocijų reguliavimas

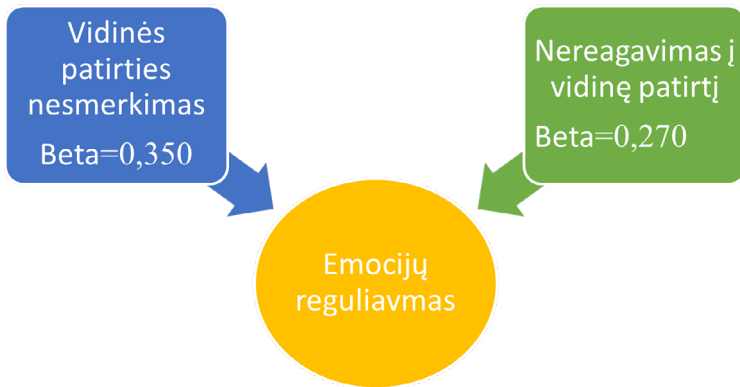
Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *emocijų reguliavimo* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Emocijų reguliavimas} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_į_vidinę_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *emocijų reguliavimo* sritimi koreliuoja visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai, išskyrus *stebėjimą*. Sudaromas naujas modelis tik su koreliuojančiais aspektais. Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,247. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Regresijos modelio R^2 yra lygus 0,242. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,072$ neviršija vieneto). yra du statistiškai reikšmingai regresoriai: *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas*. Galutinis tiesinės regresijos modelis:

$$\text{Emocijų reguliavimas} = 2,031 + 0,225_{\text{Vidinės patirties nesmerkimas}} + 0,126_{\text{Nereagavimas_į_vidinę_patirtį}}$$

19 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikis *impulsyvumo* sričiai. Įtaką *impulsyvumo* sričiai daro du dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *nereagavimas į vidinę patirtį*. Stipriausia įtaka yra *nereagavimo į vidinę patirtį* aspekto (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,350).



19 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaka Emocijų reguliavimas raiškos sričiai

Adaptacija

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *adaptacijos* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Adaptacija} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_į_vidinę_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *adaptacijos* sritimi koreliuoja visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai, išskyrus *stebėjimą*. Sudaromas naujas regresijos modelis tik su koreliuojančiais aspektais. Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,218. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio R^2 yra lygus 0,215. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,172$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *aprašymas*. Galutinį tiesinį regresijos modelis:

$$\text{Adaptacija} = 6,303 + 0,171_{\text{Aprašymas}}$$

Įtaką *adaptacijos* sričiai daro Dėmesingo įsisąmoninimo aspektas *aprašymas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,384).

Asmeninė motyvacija

Buvo sudarytas regresijos modelis, rodantis *asmeninės motyvacijos* srities priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

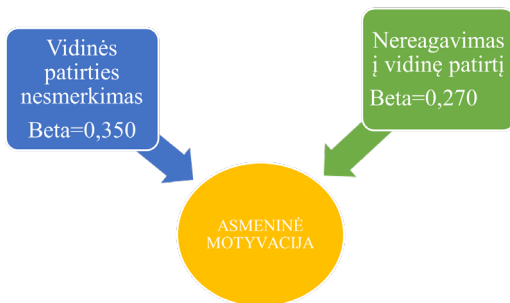
$$\text{Asmeninė motyvacija} = C + b1_{\text{Stebėjimas}} + b2_{\text{Vidinės patirties_nevertinimas}} + b3_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b4_{\text{Nereagavimas_į_vidinę_patirtį}} + b5_{\text{Aprašymas}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *asmeninė motyvacijos* sritimi koreliuoja visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai, išskyrus *stebėjimą*. Sudaromas naujas modelis tik su koreliuojančiais. Naujo modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,277. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie

pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,275. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,131$ neviršija vieneto). Modelyje yra du statistiškai reikšmingai regresoriai: *sąmoningas veikimas* ir *aprašymas*. Galutinis tiesinės regresijos modelis:

$$\text{Asmeninė motyvacija} = 0,791 + 0,126_{\text{Nereagavimas}_i \text{ vidinę patirtį}} + 0,262_{\text{Vidinės patirties nesmerkimas}}$$

20 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikis *asmeninės motyvacijos* sričiai. Įtaką *asmeninės motyvacijos* sričiai daro du dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *nereagavimas į vidinę patirtį*. Stipriausia įtaka yra *nereagavimo į vidinę patirtį* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,350).



20 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų įtaka Asmeninė motyvacija raiškos sričiai

Apibendrinti tyrimo rezultatai pateikti 24 lentelėje.

24 lentelė. Emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo prognostiniai (priklausomybės ryšiai)

Emocinio intelekto faktoriai ir sritys	Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai	Standartizuoto Beta koeficiento reikšmė	
Bendras emocinis intelektas	Aprašymas	0,414	
	Sąmoningas veikimas	0,335	
	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,228	
Emocionalumas	Aprašymas	0,432	
	Sąmoningas veikimas	0,246	
	Emocijų suvokimas	Sąmoningas veikimas	0,209
		Vidinės patirties nevertinimas	0,209
	Emocijų raiška	Aprašymas	0,312
Stebėjimas		0,266	

Emocinio intelekto faktoriai ir sritys		Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai	Standartizuoto Beta koeficiento reikšmė
Socialumas	Santykiai	Aprašymas	0,384
	Empatijos bruožas	Stebėjimas	0,318
		Aprašymas	0,430
	Emocijų valdymas	-	-
	Atkaklumas	-	-
Savikontrolė	Socialinis sąmoningumas	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,415
		Nereagavimas į vidinę patirtį	0,520
		Sąmoningas veikimas	0,346
Gerovė		Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	
	Streso valdymas	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,513
	Emocijų reguliavimas	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,270
		Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas	0,350
	Impulsyvumas	Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,224
		Nereagavimas į vidinę patirtį	0,224
		Aprašymas	0,318
		Sąmoningas veikimas	0,221
		Nereagavimas į vidinę patirtį	0,194
	Laimingumo bruožas	Aprašymas	0,309
Papildomos sritys	Savigarba	Aprašymas	0,441
	Optimizmo bruožas	Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,415
	Adaptacija	Aprašymas	0,384
	Asmeninė motyvacija	Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas	0,350
		Nereagavimas į vidinę patirtį	0,270

Remiantis gautais rezultatais galima daryti išvadą, kad visos emocinio intelekto sritys (išskyrus emocijų valdymą ir atkaklumą) prognostiniais ryšiais susiję su dėmesingo įsisąmoninimo aspektais. Stipriausi priklausomybės ryšiai sieja nereagavimo į vidinę patirtį aspektą ir savikontrolės faktorių (0,520), aprašymo aspektą ir savigarbos sritį (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,441), aprašymo aspektą ir socialumo faktorių, nereagavimo į vidinę patirtį aspektą ir socialinio sąmoningumo sritį (jo

standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,415).

Apibendrinant empirinio tyrimo rezultatus, nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali prognozuoti šių emocinio intelekto faktorių ir sričių lygį (25 lentelė):

Sąmoningas veikimas: Emocionalumo, Gerovės, Savikontrolės faktorių ir Emocijų suvokimo srities lygį.

Aprašymo aspektas: Emocionalumo, Gerovės, Socialumo faktorių ir Laimingumo bruožo, Savigarbos, Emocijų raiškos, Santykių sričių lygį.

Nereagavimo į vidinę patirtį aspektas: Gerovės, Savikontrolės faktorių ir Optimizmo bruožo, Streso valdymo, Emocijų reguliavimo, Socialinio sąmoningumo, Impulsyvumo sričių lygį.

Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspektas: Savikontrolės faktorius, Asmeninės motyvacijos, Optimizmo bruožo, Emocijų reguliavimo, Impulsyvumo sričių lygį.

Stebėjimo aspektas: Emocijų raiškos ir Empatijos sričių lygį.

25 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto faktorių bei sričių priklausomybės ryšiai

Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai	Emocinis intelektas	Emocinio intelekto faktoriai	Emocinio intelekto sritys	Standartizuoto Beta koeficiento reikšmė
Aprašymas	Bendras emocinis intelektas			0,414
		Emocionalumas		0,432
			Santykiai	0,384
			Emocijų raiška	0,312
		Socialumas		0,430
		Gerovė		0,318
			Laimingumo bruožas	0,309
			Savigarba	0,441
			Adaptacija	0,384
Sąmoningas veikimas	Bendras emocinis intelektas			0,335
			Emocijų suvokimas	
		Savikontrolė		0,346
			Impulsyvumas	0,340
		Gerovė		0,221
Stebėjimas	Empatijos bruožas		Emocijų raiška	0,266
			0,318	

Dėmesingo įsisąmonimo aspektai	Emocinis intelektas	Emocinio intelekto faktoriai	Emocinio intelekto sritys	Standartizuoto Beta koeficiento reikšmė
Nereagavimas į vidinę patirtį	Bendras emocinis intelektas			0,228
			Socialinis sąmoningumas	0,415
			Streso valdymas	0,513
			Emocijų reguliavimas	0,270
			Gerovė	0,194
			Asmeninė motyvacija	0,270
			Emocijų suvokimas	0,209
			Savikontrolė	0,291
Vidinės patirties nesmerkimas/ nevertinimas			Emocijų reguliavimas	0,350
			Impulsyvumas	0,224
			Optimizmo bruožas	0,415
			Asmeninė motyvacija	0,350

Apibendrinant gautus rezultatus, galima konstatuoti, kad labiausiai emocinio intelekto faktorių ir sričių lygį gali prognozuoti dėmesingo įsisąmoninimo *aprašymo* aspektas: jis daro įtaką aštuoniems emocinio intelekto faktoriams ir sritims, o mažiausiai – *stebėjimo* aspektas darantis įtaką tik dviem emocinio intelekto sritims: *emocijų raiškiai* ir *empatijai*.

3.3. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą prielaidų modelis

Atlikus empirinį tyrimą nustatyta, kad emocinio intelekto faktorių ir sričių lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų lygio. Sudarytuose tiesioginių sąsajų modeliuose keliama teorinė prielaida, kad dėmesingas įsisąmoninimas tiesiogiai veikia emocinio intelekto faktorius ir sritis. Siekiant kompleksiškaai įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo reikšmę emocinio intelekto, jo faktorių ir sričių rodikliams, sudaryti struktūriniai modeliai kiekvienam dėmesingo įsisąmoninimo aspektui, šiai analizei pasitelktas struktūrinio lygčių modeliavimo programinis paketas AMOS 26.0.

Kadangi šiuo tyrimu siekiama įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo reikšmę emocinio intelekto rodikliams ir tyrimo imtis nėra pakankama, kad būtų galima sudaryti bendrą visų kintamųjų struktūrinį modelį, todėl sudaryti daliniai modeliai. Visuose struktūriniuose modeliuose dėmesingas įsisąmoninimas bus išreikštas penkiais kintamaisiais, atspindinčiais tarpusavyje susijusius dėmesingo įsisąmoninimo aspektus, kurie, remiantis teorine ir empirine analize, daro įtaką emocinio intelekto plėtojimui: *vidinių ir išorinių stimulų pastebėjimas ir išlaikymas dėmesio centre (stebėjimas)*,

gebėjimas įvardinti vidinę patirtį žodžiais (aprašymas); dėmesingumas savo atliekamiems veiksams (sąmoningas veikimas); nevertinantis ir nesmerkiantis požiūris į vidinę patirtį (vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas); leidimas mintims ir jausmams ateiti ir išeiti, jų neįsitraukiant į juos ir neįsijaučiant (nereagavimas į vidinę patirtį).

Sudarant kiekvieno emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo rodiklio priklausomybės ryšių struktūrinius modelius, į modelius buvo įtraukti visi emocinio intelekto faktoriai ir sritys bei dėmesingo įsisąmoninimo apsektai su nustatytais reikšmingais regresijos koeficientais. Modeliuose vertinami tiesioginiai kintamųjų tarpusavio ryšiai.

Sudarant modelį, laikomasi prielaidos, kad dėmesingo įsisąmoninimo apsektai turi įtakos emocinio intelekto lygiui. Sudarytame tiesioginių sąsajų modelyje keliami teorinė prielaida, kad emocinio intelekto faktoriui *emocionalumui* daro įtaką *aprašymas* ir *sąmoningas veikimas*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 17,297$ ($df = 6$; $p > 0,01$), $\chi^2/df = 2,888$, CFI = 0,971, RMSEA = 0,075, TLI = 0,955. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,08$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Sudarytame tiesioginių sąsajų modelyje keliami teorinė prielaida, kad emocinio intelekto faktoriui *gerovei* daro įtaką *aprašymas*, *nereagavimas* į vidinę patirtį ir *sąmoningas veikimas*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauta, kad modelis nėra tinkamas duomenimis, pašalinamas mažiausiai įtakos turintis aspektas – *nereagavimas į vidinę patirtį*. Sudarytame naujame tiesioginių sąsajų modelyje keliami teorinė prielaida, emocinio intelekto faktoriui *gerovei* daro įtaką šie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *aprašymas*, ir *sąmoningas veikimas*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 28,88$ ($df = 10$; $p > 0,01$), $\chi^2/df = 2,888$, CFI = 0,951, RMSEA = 0,095, TLI = 0,945. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,08$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Sudarytame tiesioginių sąsajų modelyje keliami teorinė prielaida, kad emocinio intelekto faktoriui *savikontrolei* daro įtaką *vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas*, *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *sąmoningas veikimas*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauta, kad modelis nėra tinkamas duomenims, pašalinamas mažiausiai įtakos turintis aspektas – *sąmoningas veikimas*. Sudarytame naujame tiesioginių sąsajų modelyje keliami teorinė prielaida, Emocinio intelekto faktoriui *savikontrolei* daro įtaką *vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas* ir *nereagavimas į vidinę patirtį*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 28,5$ ($df = 10$; $p > 0,01$), $\chi^2/df = 2,85$, CFI = 0,956, RMSEA = 0,085, TLI = 0,955. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,08$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Sudarytame tiesioginių sąsajų modelyje keliami teorinė prielaida, kad emocinio intelekto faktoriui *socialumui* daro įtaką dėmesingo įsisąmoninimo aspektas *aprašymas*.

Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 6,322$ (df = 3; $p > 0,01$), $\chi^2/df = 3$, CFI = 0,971, RMSEA = 0,043, TLI = 0,951. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Sudarytame tiesioginių sąsajų modelyje keliama teorinė prielaida, kad emocinio intelekto sričiai *asmeninė motyvacija* daro įtaką dėmesingo išsąmoninimo aspektai *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *nereagavimas į vidinę patirtį*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 9,322$ (df = 4; $p > 0,01$ (0,04)), $\chi^2/df = 2,44$, CFI = 0,957, RMSEA = 0,143, TLI = 0,895. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Remiantis regresinės analizės duomenimis, kad emocinio intelekto sritims *optimizmui* ir *asmeninei motyvacijai* įtaką daro *vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas*, buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis su dviem emocinio intelekto sritimis ir *vidinės patirties nesmerkimo/nevertinimo* aspektu. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 7,891$ (df = 5; $p > 0,01$ (0,162)), $\chi^2/df = 1,578$, CFI = 0,986, RMSEA = 0,038, TLI = 0,951. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Kadangi *impulsyvumo, emocijų reguliavimo* sritys priklauso vienam *savikontrolės* faktoriui ir remiantis regresinės analizės rezultatais, minėtoms emocinio intelekto sritims įtaką daro *Nereagavimas į vidinę patirtį* ir *Vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas*, buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis su dviem emocinio intelekto sritimis ir *nereagavimo į vidinę patirtį* ir *vidinės patirties nesmerkimo/nevertinimo* aspektais. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 7,898$ (df = 3; $p > 0,01$ (0,048)), $\chi^2/df = 2,63$, CFI = 0,987, RMSEA = 0,019, TLI = 0,951. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Kadangi *streso valdymas, emocijų reguliavimas* sritys priklauso vienam *savikontrolės* faktoriui bei remiantis regresinės analizės rezultatais, minėtoms emocinio intelekto sritims įtaką daro *nereagavimas į vidinę patirtį*, buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis su trimis emocinio intelekto sritimis ir *nereagavimo į vidinę patirtį* aspektu. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 7,898$ (df = 3; $p > 0,01$ (0,048)), $\chi^2/df = 2,63$, CFI = 0,987, RMSEA = 0,019, TLI = 0,951. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Remiantis regresinės analizės rezultatais, *kad stebėjimas* daro įtaką dviem emocinio intelekto sritims: *emocijų raiškiai* ir *empatijos bruožui*. *emocijų reguliavimui*, buvo

sudarytas tiesioginių sąsajų modelis nustatytiems ryšiams patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 14,552$ ($df = 5$; $p > 0,01$ (0,02)), $\chi^2/df = 2,8$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,000, TLI = 1,088. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA \leq 0,00 arba mažiau už 1, TLI $>$ 0,95), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims

Remiantis regresinės analizės rezultatais, kad *emocionalumo* faktoriaus sritims *emocijų raiška* ir *santykiai* įtaką daro *aprašymo* aspektas, buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis nustatytiems ryšiams patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 1,3$ ($df = 3$; $p > 0,01$ (0,02)), $\chi^2/df = 0,433$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,003, TLI = 1,035. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA \leq 0,00 arba mažiau už 1, TLI $>$ 0,95), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

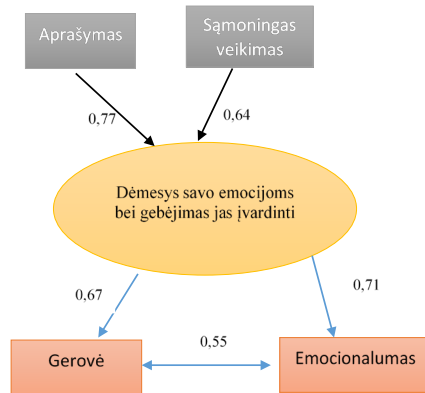
Remiantis regresinės analizės duomenimis, kad emocinio intelekto sritims *streso valdymui* ir *socialiniam sąmoningumui* įtaką daro tas pats dėmesingo išsąmoninimo aspektas – *nereagavimas į vidinę patirtį*, buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis su dviem minėtoms emocinio intelekto sritims ir *nereagavimo į vidinę patirtį* aspektu. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 3,343$ ($df = 3$; $p > 0,01$ (0,342)), $\chi^2/df = 1,114$, CFI = 0,999, RMSEA = 0,008, TLI = 0,994. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA \leq 0,00 arba mažiau už 1, TLI $>$ 0,95), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Remiantis regresinės analizės rezultatais, emocionalumo faktoriaus sričiai *emocijų suvokimas* įtaką daro *sąmoningo veikimo ir vidinės patirties nesmerkimo/ nevertinimo* aspektai, buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis nustatytiems ryšiams patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 0,725$ ($df = 1$; $p > 0,01$ (0,395)), $\chi^2/df = 0,724$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,000, TLI = 1,018. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA \leq 0,00 arba mažiau už 1, TLI $>$ 0,95), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Remiantis regresinės analizės rezultatais, nustatyta, kad *gerovės* faktoriaus sritims *savigarbai* ir *laimingumo bruožui* įtaką daro *aprašymo* aspektas buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis nustatytiems ryšiams patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 0,631$ ($df = 3$; $p > 0,01$ (0,889)), $\chi^2/df = 0,21$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,000, TLI = 1,032. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA \leq 0,00 arba mažiau už 1, TLI $>$ 0,95), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims.

Remiantis regresinės analizės rezultatais, kad *impulsyvumo* sričiai įtaką daro *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo* ir *sąmoningo veikimo* aspektai buvo sudarytas tiesioginių sąsajų modelis nustatytiems ryšiams patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 0,057$ (df

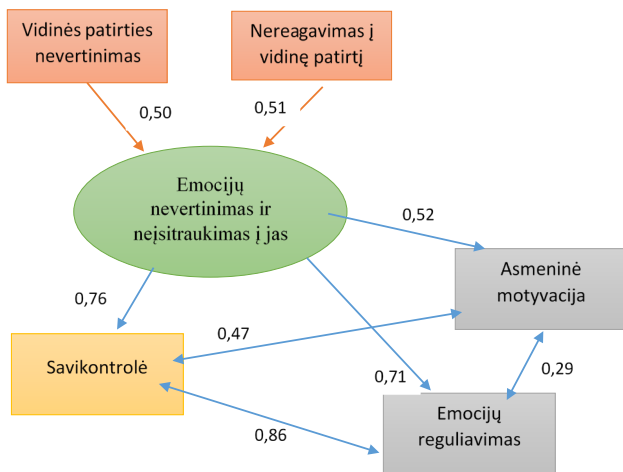
= 1; $p > 0,01$ (0,811)), $\chi^2/df = 0,057$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,000, TLI = 1,069. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis puikiai tinka duomenims



21 pav. Aprašymo ir sąmoningo veikimo sąsajos su emocinio intelekto faktoriais (Stačiakampiuose pavaizduoti matavimo kintamieji, elipsėse – latentiniai faktoriai. Greta vienkrypčių rodyklių nurodyti standartizuoti regresiniai svoriai (beta koeficientai) bei faktorių svoriai; greta dvikrypčių rodyklių nurodyti koreliacijos tarp faktorių koeficientai.)

Analizuojant gautus duomenis, galima pastebėti, kad *aprašymas* ir *sąmoningas veikimas* daro įtaką tiems patiems emocinio intelekto faktoriams, todėl keliami prielaidą, kad minėtus aspektus galima apjungti į bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, nuo jo gali priklausyti *emocionalumo* ir *gerovės* faktorių gebėjimai, įgūdžiai ir asmeninės savybės. Sudarytas modelis šioms prielaidoms patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 0,16$ ($df = 1$; $p > 0,01$ (0,899)), $\chi^2/df = 0,016$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,000, TLI = 1,030. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis puikiai tinka duomenims.

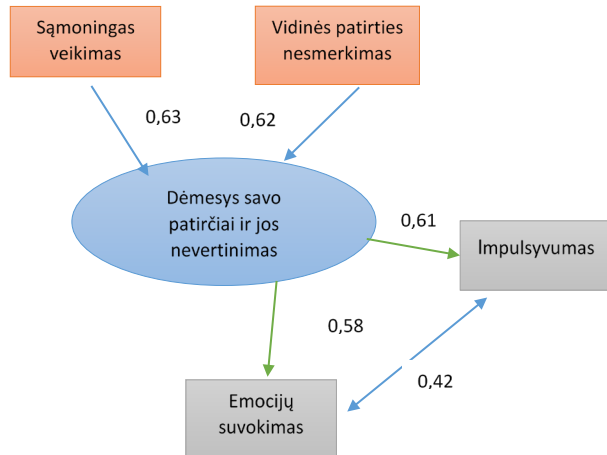
Remiantis gautais rezultatais, galima daryti prielaidą, kad *aprašymas* ir *sąmoningas veikimas* atspindi bendrą dėmesingo išsąmoninimo aspektą (gebėjimą) darantį įtaką *gerovės* ir *emocionalumo* faktorių lygiui. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Dėmesys šiuo metu jaučiamoms emocijoms ir gebėjimas jas įvardinti*. Galima daryti prielaidą, kad gebėjimų koncentruoti dėmesį į dabartiniu momentu jaučiamas emocijas ir jas įvardinti lavinimas didins *gerovės* ir *emocionalumo* faktoriaus emocinio intelekto gebėjimus ir įgūdžius (21 pav.).



22 pav. Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir nereagavimo į vidinę patirtį sąsajos su emociniu intelektu (Stačiakampiuose pavaizduoti matavimo kintamieji, elipsėse – latentiniai faktoriai. Greta vienkrypčių rodyklių nurodyti standartizuoti regresiniai svoriai (beta koeficientai) bei faktorių svoriai; greta dvikrypčių rodyklių nurodyti koreliacijos tarp faktorių koeficientai.)

Analizuojant gautus duomenis, galima pastebėti, kad dėmesingo išsąmoninimo aspektai *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* daro įtaką tam pačiam intelekto faktoriui (*savikontrolėi*) ir emocinio intelekto sritims *asmeninė motyvacija* ir *emocijų reguliavimas*, todėl keliami prielaida kad minėtus aspektus galima apjungti į bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jo aspektų praktikavimas gali gerinti *savikontrolės* faktoriaus, *asmeninės motyvacijos* ir *emocijų reguliacijos* sričių gebėjimus, įgūdžius ir asmenines savybes. Sudarytas modelis prielaidoms patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 4,206$ ($df = 2$; $p > 0,01$ (0,122)), $\chi^2/df = 2,106$, CFI = 0,996, RMSEA = 0,052, TLI = 0,969. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis puikiai tinka duomenims.

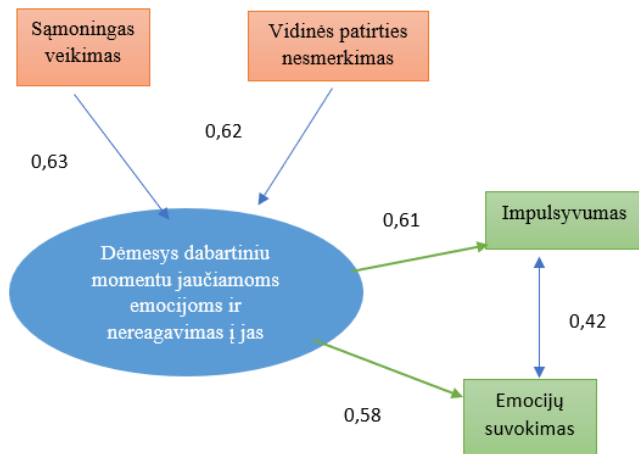
Remiantis gautais rezultatais, galima daryti prielaidą, kad *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* atspindi bendrą dėmesingo išsąmoninimo aspektą (gebėjimą), darantį įtaką *savikontrolės* faktoriaus ir *asmeninės motyvacijos* ir *emocijų reguliavimo* sričių gebėjimams. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Emocijų nevertinimas ir neįsitraukimas į jas*. Galima daryti prielaidą, kad gebėjimų nevertinti emocijų ir neįsitraukti į jas lavinimas didins *savikontrolės* faktoriaus *asmeninės motyvacijos* ir *emocijų reguliavimo* sričių gebėjimus ir įgūdžius (22 pav.).



23 pav. Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir sąmoningo veikimo sąsajos su emociniu intelektu (Stačiakampiuose pavaizduoti matavimo kintamieji, elipsėse – latentiniai faktoriai. Greta vienkrypčių rodyklių nurodyti standartizuoti regresiniai svoriai (beta koeficientai) bei faktorių svoriai; greta dvikrypčių rodyklių nurodyti koreliacijos tarp faktorių koeficientai.)

Analizuojant gautus duomenis nustatyta, kad *sąmoningas veikimas* ir *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* daro įtaką tam pačiam intelekto sritims: *emocijų suvokimui* ir *impulsyvumui*, todėl keliami prielaidą, kad minėtus aspektus galima apjungti į bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jo aspektų praktikavimas gali gerinti *impulsyvumo* ir *emocinio suvokimo* sričių gebėjimus, įgūdžius ir asmenines savybes. Sudarytas modelis šioms prielaidoms patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 0,08$ ($df = 1$; $p > 0,01$ (0,928)), $\chi^2/df = 0,08$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,00, TLI = 1,046. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis puikiai tinka duomenims.

Remiantis gautais rezultatais, galima daryti prielaidą, kad *sąmoningas veikimas* ir *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* atspindi bendrą dėmesingo įsisąmoninimo aspektą (gebėjimą), darantį įtaką *impulsyvumo* ir *emocijų suvokimo* sričių gebėjimams. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms jų nevertinant*. Galima daryti prielaidą, kad gebėjimų sutelkti dėmesį į dabartiniu momentu jaučiamas emocijas jų nesmerkiant ir nevertinant lavinimas didins *emocijų suvokimo* ir *impulsyvumo* sričių emocinio intelekto gebėjimus ir įgūdžius (23 pav.).



24 pav. Nereagavimo į vidinę patirtį ir sąmoningo veikimo sąsajos su emociniu intelektu (Stačiakampiuose pavaizduoti matavimo kintamieji, elipsėse – latentiniai faktoriai. Greta vienkrypčių rodyklių nurodyti standartizuoti regresiniai svoriai (beta koeficientai) bei faktorių svoriai; greta dvikrypčių rodyklių nurodyti koreliacijos tarp faktorių koeficientai.)

Analizuojant gautus duomenis, galima pastebėti, kad *sąmoningas veikimas* ir *nereagavimas į vidinę patirtį* daro įtaką tam pačiam intelekto faktoriams: *gerovei* ir *savikontrolei*, todėl keliama prielaida, kad šiuos aspektus galima apjungti į bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jo aspektų praktikavimas gali gerinti *gerovės* ir *savikontrolės* faktorių gebėjimus, įgūdžius ir asmenines savybes. Sudarytas modelis šioms prielaidoms patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 1,570$ ($df = 1$; $p > 0,01$ (0,210)), $\chi^2/df = 1,570$, CFI = 0,998, RMSEA = 0,037, TLI = 0,980. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA \leq 0,00 arba mažiau už 1, TLI $>$ 0,95), galima teigti, kad modelis puikiai tinka duomenims.

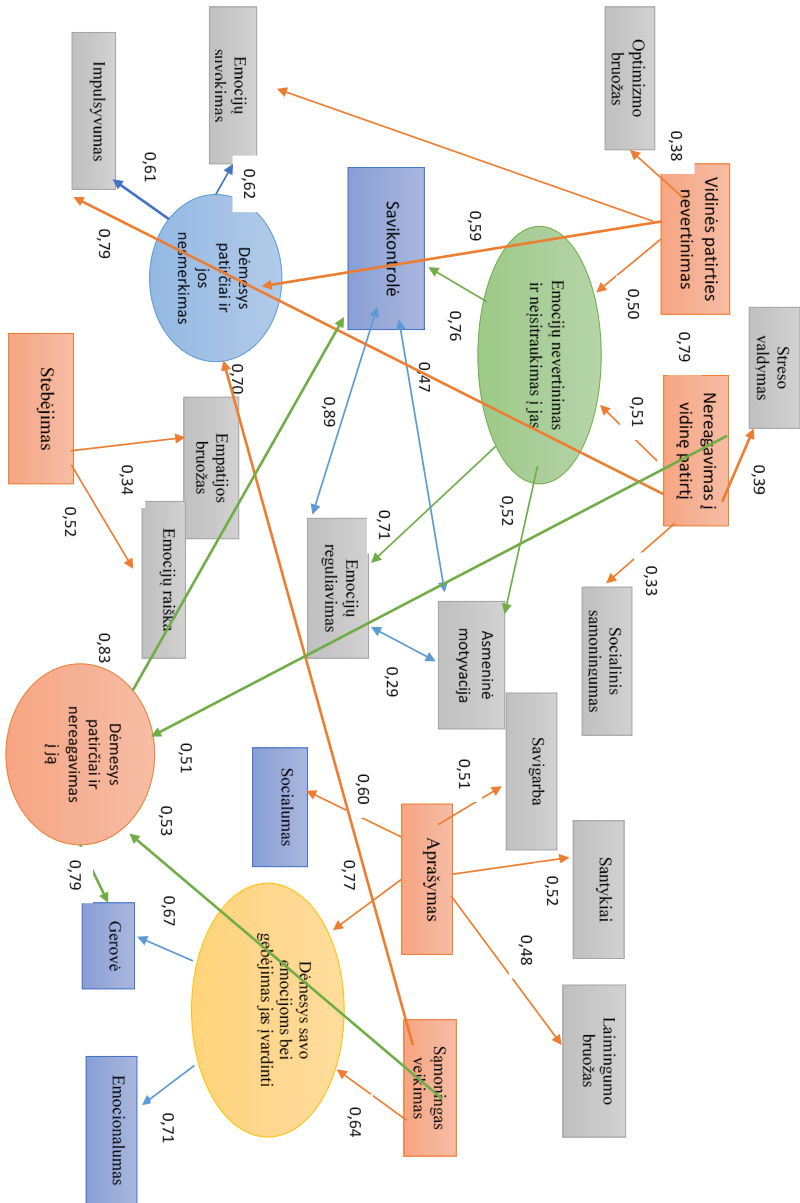
Remiantis tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad *sąmoningas veikimas* ir *nereagavimas į vidinę patirtį* atspindi bendrą dėmesingo įsisąmoninimo aspektą (gebėjimą) darantį įtaką *gerovės* ir *savikontrolės* faktorių gebėjimams. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms ir nereagavimas į jas*. Galima daryti prielaidą, kad gebėjimų sutelkti dėmesį į dabartiniu momentu jaučiamas emocijas ir į jas nereaguojant lavinimas didins *gerovės* ir *savikontrolės* faktorių emocinio intelekto gebėjimus ir įgūdžius (24 pav.).

Apjungus *aprašymo* ir *sąmoningo veikimo* aspektus į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį darantį įtaką *gerovės* ir *emocionalumo* faktoriams, *aprašymas*, pagal ankstesnės analizės rezultatus daro įtaką *socialumo* faktoriui. Buvo sudarytas modelis iškeltoms prielaidoms patikrinti. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 1,276$ ($df = 2$; $p > 0,01$ (0,528)), $\chi^2/df = 0,638$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,00, TLI = 1,031. Remiantis Amos 26 vartotojo vadove (Arbuckle, 2019) sudarytame pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/$

$df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis puikiai tinka duomenims.

Aprašymas, pagal ankstesnės analizės rezultatus daro įtaką minėtoms emocinio intelekto sritims: *santykiai*, *laimingumo bruožas*, *savigarba*, *emocijų raiška*. Buvo sudarytas modelis iškeltoms prielaidoms patikrinti. Sudarytas modelis netiko duomenims, todėl buvo tobulinamas, iš modelio buvo pašalinta emocinio intelekto sritis, kuriai *aprašymo* aspektas daro mažiausią įtaką (*Emocijų raiška*). Buvo sudarytas naujas modelis, jame paliktos šios emocinio intelekto sritys: *santykiai*, *laimingumo bruožas*, *savigarba*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 7,813$ ($df = 9$; $p > 0,01$ (0,553)), $\chi^2/df = 0,868$, CFI = 1,00, RMSEA = 0,00, TLI = 1,007. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,00$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis puikiai tinka duomenims.

Remiantis atliktos analizės rezultatais buvo sudarytas emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo modelis. Modelis buvo tikrinamas patelkiant struktūrinių lygčių analizę. atskleidė, jog modelis yra gerai suderinamas su empiriniais duomenimis. Analizė atskleidė, jog ne visi anksčiau taikytos hierarchinės regresijos pagrindu išskirti ryšiai yra statistiškai reikšmingi. Modelis pavaizduotas 25 paveiksle.



25 pav. Empirinis emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo išsąmoninimo praktikavimu modelis (sudarytas autorės)

Stačiakampiuose pavaizduoti matavimo kintamieji, elipsėse – latentiniai faktoriai. Greta vienkrypčių rodyklių nurodyti standartizuoti regresiniai svoriai (beta koeficientai) bei faktorių svoriai; greta dvikrypčių rodyklių nurodyti koreliacijos tarp faktorių koeficientai.

3.4. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksmų įtaka emocinio intelekto lygiui

Teorinėje mokslinės literatūros analizėje daryta prielaida, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo sukeliams smegenų struktūros pokyčiams, susijusiems su emociniu intelektu, atsirasti reikalingas nuoseklus praktikavimas ir tam tikras praktikų dažnumas. Atlikdami empirinį tyrimą, analizuosime, koks yra efektyviausias dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumas, praktikavimo trukmė darantys didžiausią įtaką emocinio intelekto plėtojimui.

Empirinio tyrimo metu buvo tikrinamos hipotezės:

Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo.

Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo trukmės.

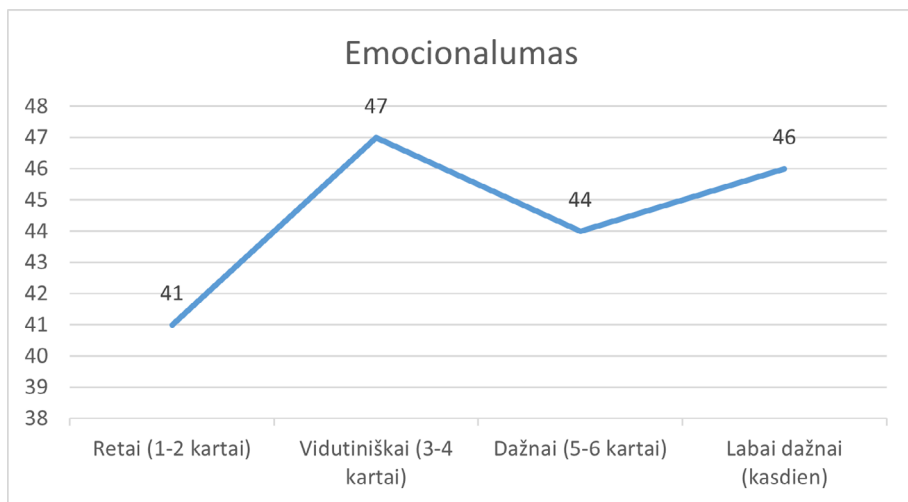
Hipotezei tikrinti buvo naudojama vienfaktorinė ANOVA dispersinė analizė (angl. *Analysis of Variance*, ANOVA). Siekiant nustatyti, kurių grupių vidurkiai skiriasi, naudojami specialūs statistiniai kriterijai, vadinamieji post-hoc (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006). Dispersinė analizė taikoma, siekiant palyginti daugiau kaip dviejų grupių vidurkius. Ši analizė remiasi kintamojo dispersijos išskaidymu į dvi dalis: viena dispersijos dalis priklauso nuo lyginamų grupių vidurkių skirtumo, kita – nuo reikšmių sklaidos grupių viduje (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Empiriniu tyrimu siekiama nustatyti ar skiriasi emocinio intelekto ir jo faktorių lygis priklausomai nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo ir koku dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo atveju emocinio intelekto ir jo faktorių lygis yra didžiausias. Priklausomas kiekybinis kintamasis yra emocinis intelektas ir jo faktoriai, nepriklausomas kintamasis (faktoriai) – dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumas, kuris matuojamas skalėje: Labai dažnai (kasdien), Dažnai (5 – 6 kartus per savaitę); Vidutiniškai (3 – 4 kartai per savaitę); Retai (1 – 2 kartai per savaitę).

Buvo tiriama praktikavimo dažnumo įtaka *emocionalumo* faktoriui lygiui. Nustatyta, kad tarp grupių (faktorių) egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai ($F = 4,617$ $df = 3$, $p < 0,01$). Todėl buvo nagrinėjamas *post hoc* kriterijaus rezultatas. Buvo pasirinktas LSD (angl. *Least Significant Difference*) kriterijus (visos poros yra lyginamos naudojant Student t kriterijų) (Pukėnas, 2005). Tai labiausiai liberalus kriterijus, t. y., jis dažniausiai randa statistiškai reikšmingus vidurkių skirtumus (Rupšienė ir Rutkienė, 2016). Remiantis analizės rezultatais, žemiausias *emocionalumo* lygis yra praktikuojančių retai (1 – 2 kartus per savaitę), o aukščiausias *emocionalumo* lygis yra praktikuojančių vidutiniškai (3 – 4 kartus per savaitę).

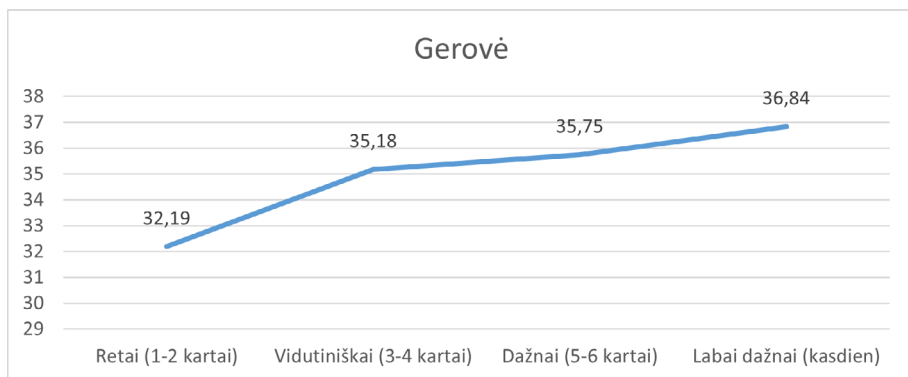
Remiantis analizės rezultatais, nustatyta, kad statistiškai reikšmingas skirtumas rastas tarp praktikuojančių retai grupėje ir praktikuojančių vidutiniškai. Tarp praktikuojančių labai dažnai (kasdien), dažnai (5-6 kartai per savaitę) ir vidutiniškai (3 – 4 kartai per savaitę) grupių statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Remiantis gautais rezultatais, galima daryti išvadą, kad labiausiai didėja *emocionalumo* faktoriaus

lygis praktikuojant 3 – 4 kartus per savaitę, žemiausias lygis yra praktikuojant retai (1 – 2 kartus per savaitę). Dažnesnis praktikavimas, negu 3 – 4 kartai per savaitę, didesnės įtakos *emocionalumo* faktoriui lygiui įtakos nedaro (26 pav.).



26 pav. *Emocionalumo faktoriaus pokyčiai priklausomai nuo praktikavimo dažnumo*

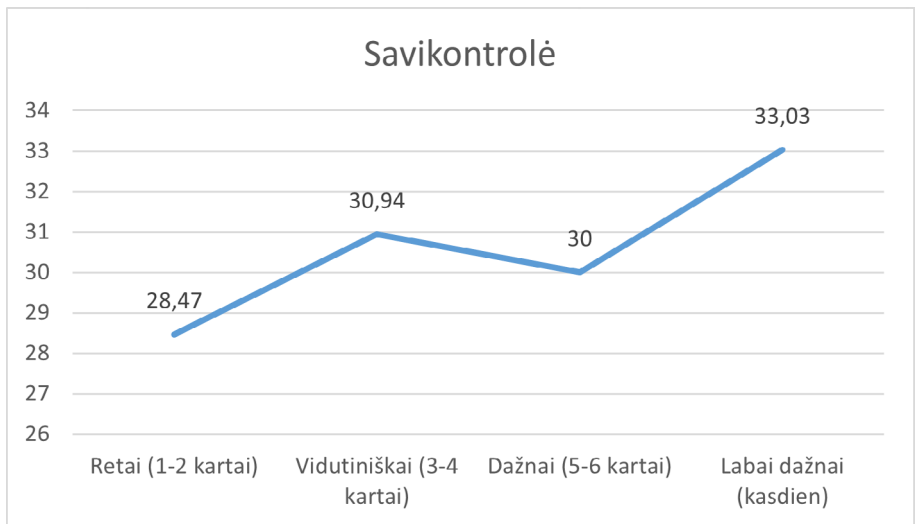
Buvo tiriama praktikavimo dažnumo įtaka *gerovės* faktoriui lygiui. Nustatyta, kad tarp skirtingo praktikavimo dažnio grupių (faktorių) egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai ($F = 4,812$, $df = 3$, $p < 0,01$). Todėl buvo nagrinėjamas *post hoc* kriterijaus testo rezultatas. Buvo pasirinktas LSD (angl. *Least Significant Difference*) kriterijus (visos poros yra lyginamos naudojant Student t kriterijų) (Pukėnas, 2005). Remiantis analizės rezultatais, žemiausias *gerovės* lygis nustatytas praktikuojančių retai (1 – 2 kartus per savaitę), o aukščiausias *gerovės* lygis yra praktikuojančių dažnai (3 – 4 kartus per savaitę).



27 pav. *Gerovės faktoriaus lygio pokyčiai priklausomai nuo praktikavimo dažnumo*

Remiantis *post hoc* LSD kriterijaus testo rezultatais, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai *gerovės* lygis skiriasi praktikuojančių retai grupės nuo visų kitų grupių. Galima daryti išvadą, kad didžiausias efektas *gerovės* lygio padidėjimui pasiekiamas praktikuojant kasdien, žemiausias lygis yra praktikuojant retai (1 – 2 kartus per savaitę). Tačiau iš grafiko (27 pav.) galima pastebėti, kad reikšmingų *gerovės* faktoriaus rezultatų pasiekiami ir po metų praktikavimo, o praktikuojant vis dažniau, *gerovės* lygis tolygiai didėja.

Buvo tiriama praktikavimo dažnumo įtaka *savikontrolės* faktoriaus lygiui. Nustatyta, kad tarp skirtingo praktikavimo dažnio grupių (faktorių) egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai ($F = 4,923$, $df = 3$, $M = 30,43$, $p < 0,01$). Todėl buvo nagrinėjamas *post hoc* LSD kriterijaus rezultatas. Remiantis *post hoc* LSD kriterijaus testo rezultatais, nustatyta, kad statistiškai reikšmingas *savikontrolės* faktoriaus lygio skirtumas egzistuoja tarp praktikuojančių retai grupės ir praktikuojančių labai dažnai grupės. Žemiausias *savikontrolės* lygis yra praktikuojančių retai (1 – 2 kartai per savaitę), o aukščiausias lygis – labai dažnai (28 pav.).

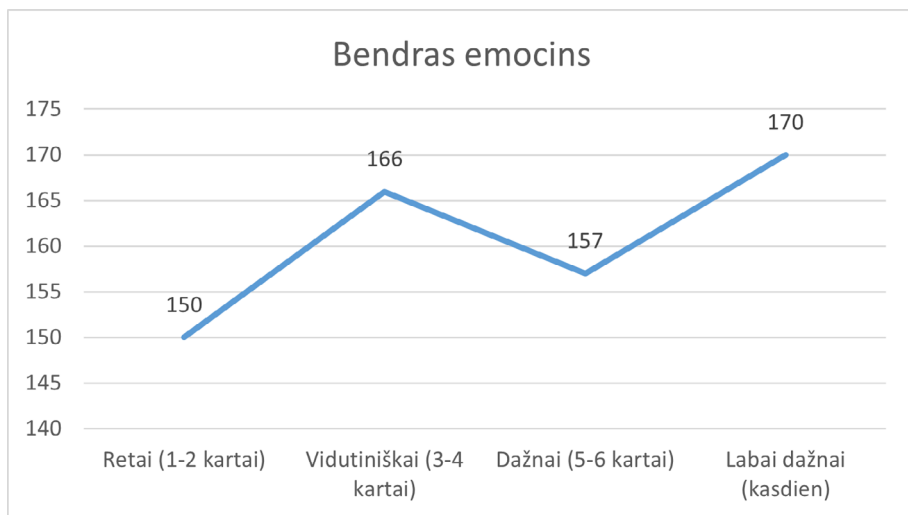


28 pav. *Savikontrolės* faktoriaus lygio pokyčiai priklausomai nuo praktikavimo dažnumo

Buvo tiriama dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo įtaka *socialumo* faktoriaus lygiui. Nenustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp skirtingo praktikavimo dažnumo grupių ($F = 3,037$, $df = 3$, $M = 30,34$, $p = 0,35$).

Buvo tiriama praktikavimo dažnumo įtaka *bendram emociniam intelektui*. Nustatyta, kad tarp grupių (faktorių) egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai ($F = 4,923$, $df = 3$, $M = 160$, $p < 0,01$). Todėl buvo nagrinėjamas *post hoc* LSD kriterijaus rezultatas. Remiantis *post hoc* LSD kriterijaus testo rezultatais, nustatyta, kad statistiškai reikšmingas *bendro emocinio intelekto* lygio skirtumas egzistuoja tarp praktikuojančių retai grupės ir praktikuojančių labai dažnai grupės. Tarp kitų grupių nenustatyta statistiškai

reikšmingo *bendro emocinio* lygio skirtumo. Žemiausias *bendro emocinio intelekto* lygis yra praktikuojančių retai (1 – 2 kartai per savaitę) ir dažnai (5- 6 kartus per savaitę), aukščiausias lygis – praktikuojančių vidutiniškai ir labai dažnai (29 pav.).



29 pav. *Bendro emocinio intelekto lygio pokyčiai priklausomai nuo praktikavimo dažnumo*

Apibendrinant gautus empirinio tyrimo rezultatus, galima daryti išvadą, kad plėtojant emocinį intelektą, efektyviausias kasdieninis dėmesingo įsisąmoninimo praktikas, tačiau reikšmingų rezultatų pasiekama praktikuojant 3 – 4 kartus per savaitę.

Buvo skaičiuojamas koreliacijos koeficientas tarp emocinio intelekto faktorių lygio ir praktikavimo dažnumas.

Koreliacijos koeficientai pavaizduoti 26 lentelėje. Nustatyti statistiškai reikšmingi koreliaciniai ryšiai tarp *bendro emocinio intelekto, savikontrolės, emocionalumo, gerovės* faktorių ir praktikavimo dažnumo. Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, galima daryti išvadą, kad kuo dažniau praktikuojamas dėmesingas įsisąmoninimas, tuo didesnis emocinio intelekto ir šių faktorių: *socialumo, savikontrolės, gerovės* faktorių lygis.

26 lentelė. *Emocinio intelekto ir praktikavimo dažnumo tarpusavio koreliacija*

Emocinis intelektas	Praktikavimo dažnumas		
	N	Koreliacijos koeficientas	Reikšmingumo lygmuo p
Bendras emocinis intelektas	100	0,386**	p < 0,01
Emocionalumas	100	0,333**	p < 0,01

Emocinis intelektas	Praktikavimo dažnumas		
	N	Koreliacijos koeficientas	Reikšmingumo lygmuo p
Socialumas	100	0,200	p = 0,48
Savikontrolė	100	0,398**	p < 0,01
Gerovė	100	0,385**	p < 0,01

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01.

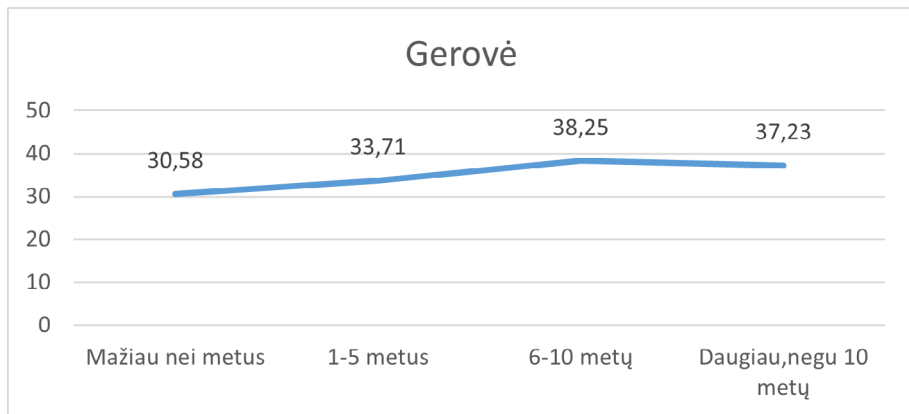
Atliekant empirinį tyrimą, taikant statistinius metodus, buvo tikrinama ši hipotezė: *Emocinio intelekto ir jo faktorių lygis skiriasi priklausomai nuo dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo trukmės.*

Hipotezei tikrinti buvo naudojama vienfaktorinė ANOVA dispersinė analizė (angl. *Analysis of Variance*, ANOVA) ir pos hoc testas su LSD kriterijumi. Dispersinė analizė taikoma, siekiant palyginti daugiau kaip dviejų grupių vidurkius. Ši analizė remiasi kintamojo dispersijos išskaidymu į dvi dalis: viena dispersijos dalis priklauso nuo lyginamų grupių vidurkių skirtumo, kita – nuo reikšmių sklaidos grupių viduje (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Priklausomas kiekybinis kintamasis yra emocinis intelektas ir jo faktoriai, antras nepriklausomas kintamasis (faktoriai) – dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo trukmė. Ji vertinama išvardintais laipsniais: Labai ilgai (daugiau kaip 10 metų), Ilgai (6 – 10 metų), Vidutiniškai (1 – 5 metus), Trumpai (mažiau nei metus).

Buvo tiriama dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo trukmės įtaka *emocionalumo* faktoriaus lygiui. Tarp skirtingos trukmės praktikavimo grupių nenustatytas statistiškai reikšmingas emocionalumo faktoriaus lygio skirtumas ($F = 2,845$ $df = 3$, $M = 30,34$ $p = 0,42$).

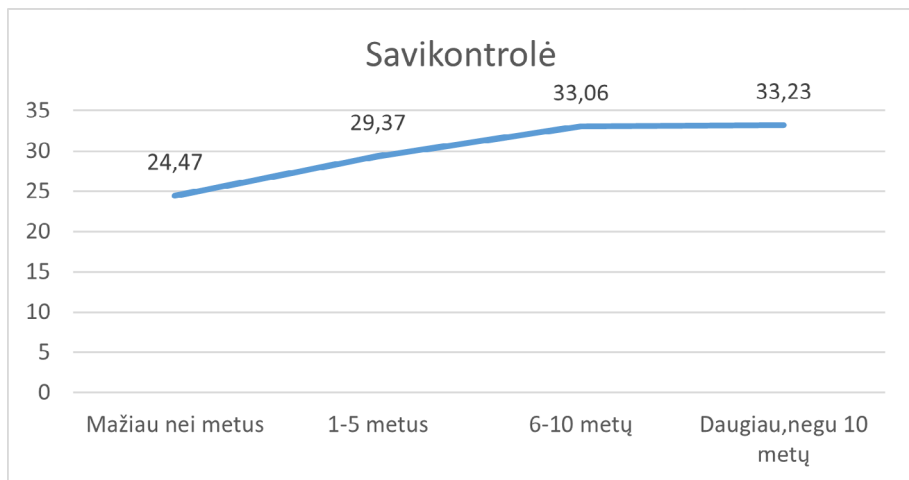
Buvo tiriama praktikavimo trukmės įtaka *gerovės* faktoriaus lygiui. Nustatyta, kad egzistuoja statistiškai reikšmingas skirtumas tarp skirtingo praktikavimo trukmės grupių. ($F = 7,275$ $df = 3$, $M = 34,37$ $p < 0,01$). Todėl buvo nagrinėjamas post hoc LSD kriterijaus rezultatas. Remiantis kriterijaus rezultatais, nustatyta, kad statistiškai reikšmingas skirtumas egzistuoja tarp praktikuojančių mažiau nei metus ir praktikuojančių 6-10 metų bei praktikuojančių mažiau nei metus ir praktikuojančių daugiau kaip 10 metų. Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, nustatyta, kad aukščiausias *gerovės* faktoriaus lygis yra praktikuojančių 6-10 metų, mažiausias – praktikuojančių mažiau, negu metus (30 pav.).



30 pav. Gerovės faktoriaus lygio priklausomybė nuo praktikavimo trukmės

Remiantis gautais rezultatais, galima daryti išvadą, kad didžiausias efektas *gerovės* faktoriaus lygio padidėjimui pasiekiamas praktikuojant 6 – 10 metų, tačiau *gerovės* lygio pokytis pasiekiamas jau po metų praktikavimo.

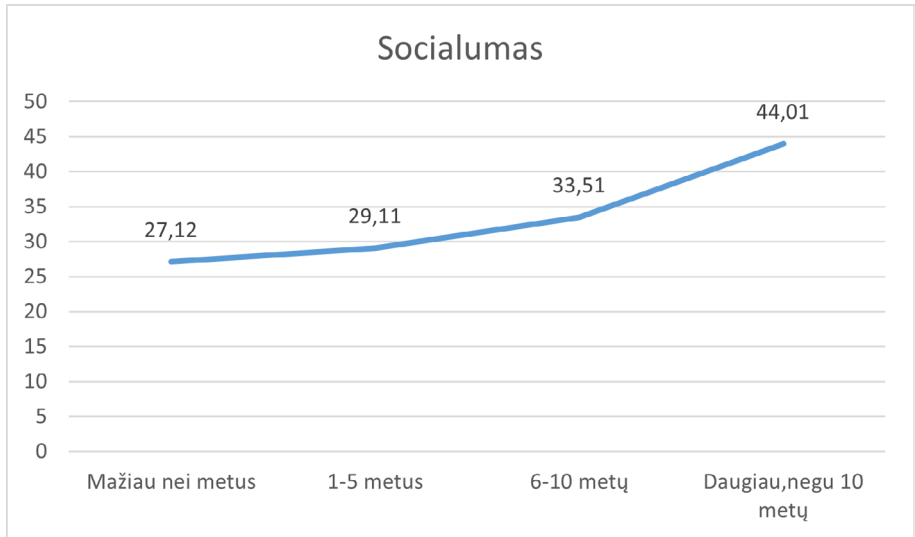
Buvo tiriama praktikavimo trukmės įtaka *savikontrolės* faktoriaus lygiui. Nustatyta, kad tarp grupių (faktorių) egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai ($F = 10,578$ $df = 3$, $p = 0,001 < 0,05$). Todėl buvo nagrinėjamas post hoc LSD kriterijaus rezultatas. Remiantis kriterijaus rezultatais, nustatyta, kad statistiškai reikšmingas *savikontrolės* lygio skirtumas egzistuoja tarp praktikuojančių mažiau nei metus ir visų kitų grupių. Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, nustatyta, kad aukščiausias *savikontrolės* faktoriaus lygis yra praktikuojančių 6 – 10 metų, mažiausias – praktikuojančių mažiau, negu metus (31 pav.).



31 pav. Savikontrolės faktoriaus lygio priklausomybė nuo praktikavimo trukmės

Remiantis gautais analizės rezultatais, galima daryti išvadą, kad reikšmingas *savi-kontrolės* faktoriaus lygio pokytis pasiekiamas praktikuojant daugiau kaip metus. Mi-nėto faktoriaus lygis nuosekliai didėja, ilgėjant praktikavimo laikui, aukščiausias lygis pasiekiamas praktikuojant daugiau nei 10 metų.

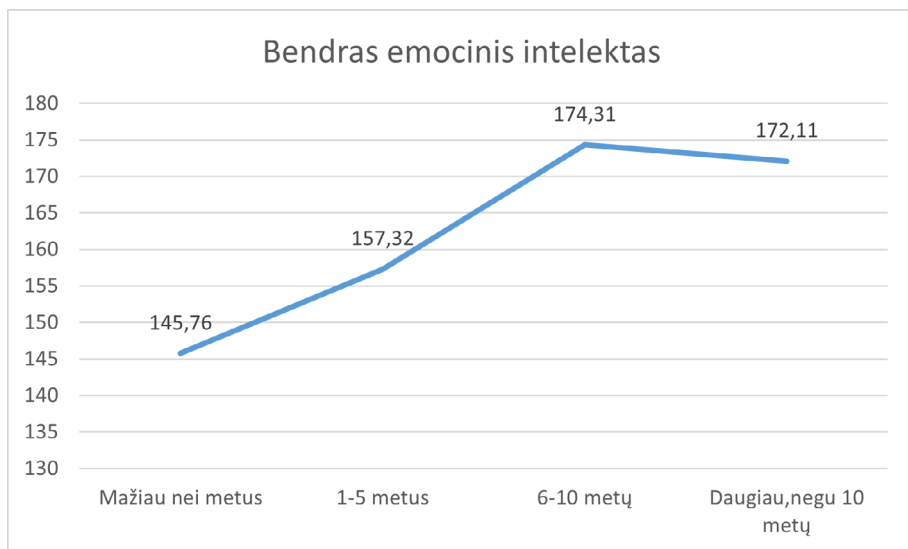
Buvo tiriama praktikavimo trukmės įtaka *socialumo* faktoriaus lygiui. Nustatyta, kad tarp grupių (faktorių) egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai ($F = 4,863$ $df = 3$, $p < 0,01$). Todėl buvo nagrinėjamas post hoc LSD kriterijaus rezultatas.



32 pav. *Socialumo faktoriaus lygio priklausomybė nuo praktikavimo trukmės*

Remiantis kriterijaus rezultatais, nustatyta, kad statistiškai reikšmingas *socialumo* faktoriaus lygio skirtumas egzistuoja tarp praktikuojančių mažiau nei metus ir 6 – 10 metų bei daugiau nei 10 metų. Remiantis atlikti tyrimo rezultatais, nustatyta, kad aukščiausias *socialumo* faktoriaus lygis yra praktikuojančių daugiau kaip 10 metų, mažiausias – praktikuojančių mažiau, negu metus (31 pav.).

Tiriama praktikavimo trukmės įtaka *bendram emocinio intelekto lygiui*. Nustatyta, kad egzistuoja statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių ($F = 7,210$ $df = 3$, $M = 160 < 0,001$). Todėl buvo nagrinėjamas post hoc LSD kriterijaus rezultatas. Remiantis kriterijaus rezultatais, matome, kad statistiškai reikšmingas emocinio intelekto lygio skirtumas egzistuoja tarp praktikuojančių mažiau nei metus ir praktikuojančių 6 – 10 metų ir daugiau nei 10 metų (33 pav.).



33 pav. Bendro emocinio intelekto lygio priklausomybė nuo praktikavimo trukmės

Remiantis gautais rezultatais, galima daryti išvadą, kad didžiausias efektas bei reikšmingas *bendro emocinio intelekto* lygio padidėjimas pasiekiamas praktikuojant 6 – 10 metų, tačiau analizuojant grafiką, matome, kad *emocinio intelekto* lygis tolygiai didėja ilgėjant praktikavimo laikui, o reikšmingas efektas pasiekiamas jau po metų praktikavimo.

Buvo skaičiuojamas koreliacijos koeficientas tarp emocinio intelekto ir faktorių lygio ir praktikavimo trukmės.

27 lentelė. *Emocinio intelekto ir praktikavimo trukmės tarpusavio koreliacija*

Emocinis intelektas	Praktikavimo trukmė		
	N	Koreliacijos koeficientas	Reikšmingumo lygmuo p
Bendras emocinis intelektas	100	0,419**	p < 0,01
Emocionalumas	100	0,257*	p = 0,01
Socialumas	100	0,325**	p < 0,01
Savikontrolė	100	0,483**	p < 0,01
Gerovė	100	0,446**	p < 0,01

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01.

Nustatyta statistiškai reikšmingos sąsajos tarp praktikavimo trukmės ir emocinio intelekto ir jo faktorių, išskyrus *emocionalumo* faktorių. Koreliacijos koeficientai pa-vaizduoti 27 lentelėje. Koreliacijos koeficientai tarp *bendro emocinio intelekto, savikontrolės, gerovės* faktorių ir praktikavimo trukmės vidutinio stiprumo. Tarp *socialumo* faktoriaus ir praktikavimo trukmės – silpnas. Vadinasi, kuo ilgiau asmuo užsiima dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimu, tuo didesniu *emocinio intelekto* ir šių fakto-rių: *socialumo, savikontrolės, gerovės* faktorių lygiu pasižymi.

Apibendrinus emocinio intelekto faktorių priklausomybės nuo praktikavimo trukmės tyrimo rezultatus, galima pastebėti, kad plėtojant emocinį intelektą dėmesingo įsisąmo-ninimo praktikavimu, aukščiausi rezultatai pasiekiami po 6-10 praktikavimo metų, ta-čiau emocinio intelekto ir jo faktorių lygio padidėjimo galima pasiekti jau ir po daugiau nei 1 metų praktikavimo.

Atlikus empirinį tyrimą, nustatyta, kad emocinio intelekto faktorių lygio pokyčių ga-lima pasiekti praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą daugiau, negu metus ir daugiau, negu 1-2 kartus per savaitę. Didžiausi pokyčiai stebimi praktikuojant 6-10 metų ir 3-4 kartus per savaitę.

3.5. Emocinio intelekto ir sėkmės veikloje ir pasitenkinimu veikla sąsajos

Remiantis teorine literatūros analize buvo iškelta hipotezė:

Emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra asmens pasitenkinimo veikla ir sėkmės profesinėje veikloje prielaida.

Ji buvo tikrinama empirinio tyrimo metu.

Ryšiui tarp *pasitenkinimo veikla ir sėkmės veikloje* bei *emocinio intelekto* nustatyti buvo naudojamas Pearsono tiesinės koreliacijos koeficientas, kadangi emocinio intelekto faktorių kintamieji tenkina normalumo sąlygas. Ryšiui su emocinio intelekto sritims nustatyti buvo naudojamas Spermano koreliacijos koeficientas, kadangi emocinio intelekto sričių kintamieji netenkina normalumo sąlygų. Koreliacinė analizė nustato ryšio stiprumą ir dydį tarp kintamųjų (Čekanavičius ir Murauskas, 2000).

Matuojamas tiesinis priklausomybės matas – koreliacijos koeficientas r , kuris gali būti nuo 0 iki 1 bei teigiamas arba neigiamas. Koreliacijos koeficiento ryšio stiprumas skirstomas taip: nuo 0,30 iki 0,49 – silpna koreliacija; nuo 0,5 iki 0,69 – vidutinė koreliacija; nuo 0,7 iki 0,89 stipri koreliacija; nuo 0,90 iki 1,00 labai aukšta koreliacija (Asuero ir kt., 2006).

Remiantis empirinio tyrimo rezultatais, nustatyta, kad emocinio intelekto faktoriai ir bendras emocinis intelektas silpnais ir vidutinio stiprumo tiesiniais koreliaciniais ryšiais susiję su *pasitenkinimu savo veikla* ir sėkme veikloje išskyrus *socialumo* faktorių (28 lentelė).

Su *pasitenkinimu veikla* susiję šios emocinio intelekto sritys: *santykiai, savigarba, emocijų suvokimas, asmeninė motyvacija, socialinis sąmoningumas, optimizmo bruožas, laimingumo bruožas ir prisitaikymas*. (Didžiausios sąsajos nustatytos su *asmenine motyvacija* ir *laimingumo bruožu*).

Nustatyta, kad su sėkme veikloje statistiškai reikšmingai susiję šios emocinio

intelekto sritys: *emocijų raiška, santykiai, savigarba, emocijų suvokimas, asmeninė motyvacija, impulsyvumas, emocijų reguliavimas, optimizmo bruožas, laimingumo bruožas.*

Nustatyta, kad *empatijos, streso valdymo, atkaklumo ir emocijų valdymo* sritys nesusiję nei su vienu tirtu kintamuoju.

28 lentelė. *Emocinio intelekto faktorių sąsajos su pasitenkinimu veikla ir sėkme veikloje*

	Pasitenkinimas savo veikla	Sėkmė veikloje
Emocinio intelekto kintamieji		
Gerovė	0,421**	0,409**
Socialumas	0,169	0,212
Savikontrolė	0,237**	0,313**
Emocionalumas	0,260**	0,351**
Emocinis intelektas	0,376**	0,429**
Emocijų raiška	0,172	0,299**
Santykiai	0,269**	0,299**
Savigarba	0,283**	0,344**
Emocijų suvokimas	0,248**	0,416**
Empatija	0,072	0,119
Asmeninė motyvacija	0,373**	0,305**
Impulsyvumas	0,185	0,277**
Emocijų reguliavimas	0,163	0,266
Socialinis sąmoningumas	0,266**	0,074
Streso valdymas	0,187	0,025
Optimizmo bruožas	0,328**	0,369**
Laimingumo bruožas	0,432**	0,377**
Atkaklumas	0,700	0,178
Adaptacija	0,363**	0,119
Emocijų valdymas	0,045	0,178

Pastaba. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Sekančiame empirinio tyrimo rezultatų apdorojimo etape buvo tiriama ar emocinio intelekto faktoriai ir sritys gali prognozuoti asmens sėkmę veikloje bei *pasitenkinimą veikla*.

Pasitenkinimas savo veikla ir sėkmė veikloje yra ranginiai kintamieji, vertinami 7

rangų skalėje. Tačiau, kai rangų pakankamai daug (bent 7) bei vidurkis yra prasmingas, galima taikyti tiesinę regresiją (Čekanavičius ir Murauskas, 2014). Kintamojo *pasitenkinimas savo veikla* vidurkis $M = 5,58$, $SD = 1,348$, sėkmės profesinėje veikloje vidurkis $M = 5,65$, $SD = 1,190$. Todėl tyrime buvo taikoma tiesinė regresinė analizė.

Sudarytas regresijos modelis, rodantis pasitenkinimo veikla priklausomybę nuo emocinio intelekto faktorių.

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = C + b1_{\text{Gerovė}} + b2_{\text{Socialumas}} + c3_{\text{Emocionalumas}} + d4_{\text{Savikontrolė}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *pasitenkinimas savo veikla* koreliuoja su visais emocinio intelekto faktoriai išskyrus *socialumą*. Minėtas faktorius iš modelio pašalinamas. Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,242. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,275. Nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,246$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius: *gerovė*. Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = 2,661 + 0,091_{\text{Gerovė}}$$

Įtaką *pasitenkinimui savo veikla* daro vienas emocinio intelekto faktorius: *gerovė* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,421).

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *sėkmės veikloje* priklausomybę nuo emocinio intelekto faktorių.

$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = C + b1_{\text{Gerovė}} + b2_{\text{Socialumas}} + c3_{\text{Emocionalumas}} + d4_{\text{Savikontrolė}}$$

Pradinis modelio tyrimas parodė, kad su *sėkmė profesinėje veikloje* susiję visi emocinio intelekto faktoriai. Šio regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,294. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,265. Nustatyta, kad duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,246$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas statistiškai reikšmingas regresorius – *gerovė*. Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = 3,145 + 0,078_{\text{Gerovė}}$$

Įtaką *sėkmei profesinėje veikloje* daro vienas emocinio intelekto faktorius: *gerovė* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,409).

Emocinio intelekto sričių įtaka pasitenkinimui savo veikla.

Visų pirma, buvo tikrinama, kurios emocinio intelekto sritys koreliuoja su *pasitenkinimu savo veikla*. Koreliacijos koeficientai pateikti 28 lentelėje. Į regresijos modelį įtraukiami tik koreliuojančios su *pasitenkinimu savo veikla* emocinio intelekto sritys.

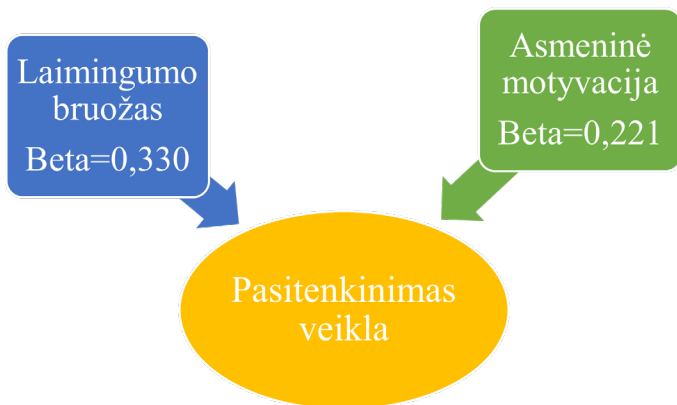
Sudarytas regresijos modelis, rodantis *pasitenkinimo veikla* priklausomybę nuo emocinio intelekto sričių.

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = C + b1_{\text{Laimingumo_bruožas}} + b2_{\text{Savigarba}} + c3_{\text{Optimizmo_bruožas}} + d4_{\text{Socialinis_sąmoningumas}} + e5_{\text{Emocijų_suvokimas}} + f6_{\text{Adaptacija}} + g7_{\text{Asmeninė_motyvacija}}$$

Sudaryto regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,249. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,235. Nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,006$ neviršija vieneto). Modelyje yra du statistiškai reikšmingi regresoriai: *gerovė* ir *asmeninė motyvacija*. Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = 2,536 + 0,182_{\text{Laimingumo_bruožas}} + 0,109_{\text{Asmeninė_motyvacija}}$$

34 paveikslėlyje parodytas statistiškai reikšmingų emocinio intelekto sričių poveikis *pasitenkinimui savo veikla*. Įtaką *pasitenkinimui savo veikla* daro dvi emocinio intelekto sritys: *laimingumo bruožas* ir *asmeninė motyvacija*. Stipriausia įtaka daro *laimingumo bruožas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,330).



34 pav. Emocinio intelekto sričių įtaka pasitenkinimui savo veikla

Emocinio intelekto sričių įtaka Sėkmei profesinėje veikloje

Visų pirma, buvo tikrinama, kurios emocinio intelekto sritys koreliuoja su sėkme profesinėje veikloje. Koreliacijos koeficientai pateikti 28 lentelėje. Į regresijos modelį įtraukiami tik koreliuojančios su sėkme savo veikloje emocinio intelekto sritys.

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *sėkmės profesinėje veikloje* priklausomybę nuo emocinio intelekto sričių.

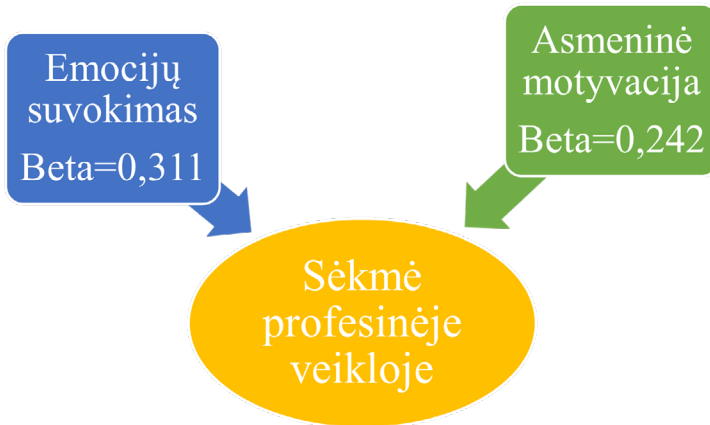
$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = C + b1_{\text{Laimingumo_bruožas}} + b2_{\text{Savigarba}} + c3_{\text{Optimizmo_bruožas}} + d4_{\text{Socialinis_sąmoningumas}} + e5_{\text{Emocijų_suvokimas}} + f6_{\text{Adaptacija}} + g7_{\text{Asmeninė_motyvacija}}$$

Sudaryto regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,269. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad

multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, kurie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,282. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,006$ neviršija vieneto). Modelyje yra du statistiškai reikšmingi regresoriai: *emocijų suvokimas* ir *asmeninė motyvacija*. Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = 3,174 + 0,119_{\text{Emocijų_suvokimas}} + 0,134_{\text{Asmeninė_motyvacija}}$$

35 paveiksle parodytas statistiškai reikšmingų emocinio intelekto sričių poveikis sėkmei profesinėje veikloje. Įtaką sėkmei profesinėje veikloje daro dvi emocinio intelekto sritys: *emocijų suvokimas* ir *asmeninė motyvacija*. Stipriausia įtaką sėkmei profesinėje veikloje daro *emocijų suvokimas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,311).



35 pav. Emocinio intelekto sričių įtaka sėkmei profesinėje veikloje

Dėl multikolinearumo problemos bendro emocinio intelekto prognostiniams ryšiams su *pasitenkinimui savo veikla* bei *sėkmei veikloje* tirti buvo sudaromi atskiri regresijos modeliai.

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *pasitenkinimo veikla* priklausomybę nuo emocinio intelekto:

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = C + b1_{\text{Emocinis intelekto}}$$

Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,214. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,056$ neviršija vieneto). Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = 2,318 + 0,022_{\text{Emocinis_intelektas}}$$

Įtaką *pasitenkinimui savo veiklai* daro vienas regresorius: bendras emocinis intelektas (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,376).

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *sėkmės profesinėje veikloje* priklausomybę nuo emocinio intelekto:

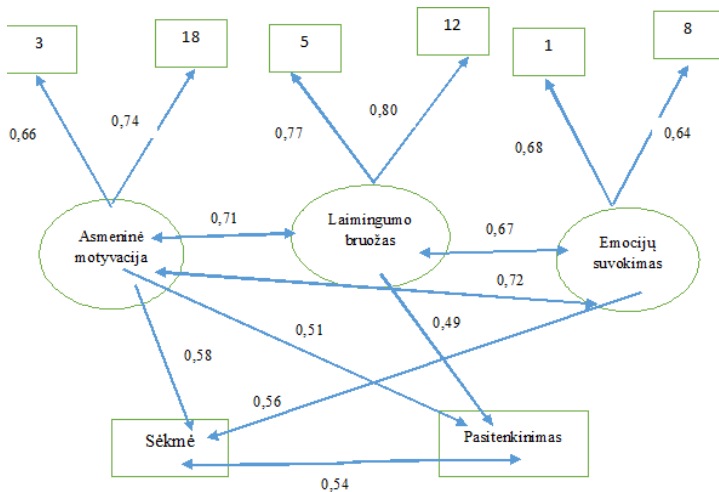
$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = C + b1_{\text{Emocinis intelekto}}$$

Regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,221. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,038$ neviršija vieneto). Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = 2,365 + 0,022_{\text{Emocinis_intelektas}}$$

Įtaką sėkmei profesinei veikloje daro vienas regresorius: bendras emocinis intelektas (jo standartizuotoji beta reikšmė 0,429).

Teorines prielaidas ir regresinės analizės rezultatai buvo tikrinami sudarant struktūrinių lygčių modelį. Sudarant modelį laikomasi prielaidos, kad emocinio intelekto sritys turi įtakos *pasitenkinimui veikla* ir sėkmei veikloje. Sudarytame tiesioginių sąsajų modelyje keliama teorinė prielaida, kad *pasitenkinimui veikla* turi įtakos *laimingumo bruožas* ir *asmeninė motyvacija*, o sėkmei veikloje turi *asmeninė motyvacija* ir *emocijų suvokimas*. Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 22,612$ (df = 12; $p > 0,01$ (0,31)), $\chi^2/\text{df} = 1,88$, CFI = 0,981, RMSEA = 0,047, TLI = 0,954. Remiantis Amos 26 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/\text{df} < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,08$ arba mažiau už 1, TLI $> 0,95$), galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims. Modelis pavaizduotas 36 pav.



36 pav. Emocinio intelekto pasitenkinimo veikla ir sėkmės veikloje ryšių modelis. emocinio intelekto pasitenkinimo veikla ir sėkmės veikloje ryšių modelis

Staciakampiuose pavaizduoti matavimo kintamieji, elipsėse – latentiniai faktoriai. Greta vienkrypčių rodyklių nurodyti standartizuoti regresiniai svoriai (beta koeficientai) bei faktorių svoriai; greta dvikrypčių rodyklių nurodyti koreliacijos tarp faktorių koeficientai.

Kadangi šiame darbe analizuojami dėmesingo išsąmoninimo įtaka emocinio intelekto plėtojimui, todėl buvo bandoma įvertinti, kokių dėmesingo išsąmoninimo

aspektų praktikavimas plėtojant emocinį intelektą gali didinti *asmens pasitenkinimą* veikla ir sėkmę profesinėje veikloje.

29 lentelė. *Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų sąsajos su pasitenkinimu veikla ir sėkme veikloje*

	Pasitenkinimas savo veikla	Sėkmė veikloje
Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai		
Sąmoningas veikimas	0,345**	0,376**
Stebėjimas	0,031	-0,017
Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,279**	0,293**
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,181	0,161
Aprašymas	0,307**	0,384**

Pastaba. ** pažymėtos Pearson'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

Visų pirma, įvertinta, kokie dėmesingo įsisąmoninimo veiksniai yra susiję su *pasitenkinimu veikla ir sėkme veikloje*. Matuojamas tiesinis priklausomybės matas – koreliacijos koeficientas r , kuris gali būti nuo 0 iki 1 bei teigiamas arba neigiamas. Koreliacijos koeficiento ryšio stiprumas skirstomas taip: nuo 0,30 iki 0,49 – silpna koreliacija; nuo 0,5 iki 0,69 – vidutinė koreliacija; nuo 0,7 iki 0,89 stipri koreliacija; nuo 0,90 iki 1,00 labai aukšta koreliacija (Asuero ir kt., 2006). Nustatyta, kad tarp *pasitenkinimo savo veikla* ir *sėkme veikloje* bei *sąmoningo veikimo*, *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo* ir *aprašymo*, egzistuoja statistiškai reikšmingi ryšiai (lentelė).

Kadangi nustatytos sąsajos tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų su tyrimų dalyvių *pasitenkinimu savo veikla* ir *sėkme profesinėje veikloje*, buvo analizuojama ar dėmesingas įsisąmoninimo aspektai gali prognozuoti *asmens sėkmę veikloje* bei *pasitenkinimą veikla*.

Sudarytas regresijos modelis, rodantis *pasitenkinimo veikla* priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų.

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = C + b_1 \text{Sąmoningas_veikimas} + b_2 \text{Aprašymas} + b_3 \text{Vidinės_patirtie_nesmerkimas}$$

Sudaryto regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,239. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,223. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,056$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas reikšmingas regresorius: *sąmoningas veikimas*. Galutinis regresijos modelis:

$$\text{Pasitenkinimas savo veikla} = 2,365 + 0,121_{\text{Sąmoningas_veikimas}}$$

Nustatyta, kad įtaką *pasitenkinimui savo veikla* daro vienas regresorius sąmoningas veikimas (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,336).

Sudarytas regresijos modelis, rodantis sėkmės profesinėje veikloje priklausomybę nuo dėmesingo įsisąmoninimo aspektų:

$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = C + b1_{\text{Sąmoningas_veikimas}} + b2_{\text{Aprašymas}} + c3_{\text{Vidinės_patirtie_nesmerkimas}}$$

Sudaryto regresijos modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,279. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra, tačiau yra statistiškai nereikšmingų regresorių, jie pašalinami ir sudaromas naujas regresijos modelis. Naujo modelio determinacijos koeficientas R^2 yra lygus 0,249. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas $\leq 0,116$ neviršija vieneto). Modelyje yra vienas reikšmingas regresorius: *sąmoningas veikimas*. Galutinis regresijos modelis:

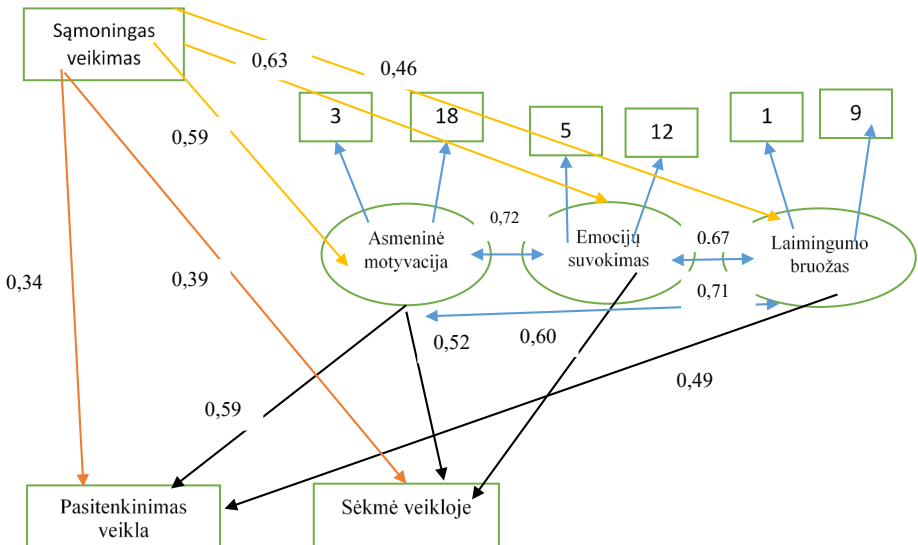
$$\text{Sėkmė profesinėje veikloje} = 3,175 + 0,123_{\text{Sąmoningas_veikimas}}$$

Įtaką *sėkmei profesinei veikloje* daro vienas regresorius – *sąmoningas veikimas* (jo standartizuotoji beta koeficiento reikšmė 0,386).

Struktūrinių lygčių modeliavimas leidžia ne tik įvertinti, kiek reikšmingi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai *pasitenkinimui veikla* ir *sėkmei profesinėje veikloje* tiesiogine įtaka, o kiek jie gali veikti per kitus kintamuosius (emocinio intelekto gebėjimus). Siekiant iširti *sėkmės profesinėje veikloje* ir *pasitenkinimo veikloje* bei dėmesingo įsisąmoninimo *sąmoningo veikimo aspekto* ryšių pobūdį ir ryšių stiprumą, buvo sukurtas modelis, į jį buvo įtraukti galimi šio ryšio mediatoriai – emocinio intelekto sritys prognozuojančios *sėkmę profesinėje veikloje* ir *pasitenkinimą veikloje*.

Siekiant įvertinti ar dėmesingo įsisąmoninimo aspekto *sąmoningo veikimo* gebėjimų ir įgūdžių lavinimas gali prisidėti prie emocinio intelekto plėtojimo ir *sėkmės profesinėje veikloje* bei *pasitenkinimo veikla didinimo*, keliamo prielaida, kad dėmesingo įsisąmoninimo *sąmoningo veikimo* gebėjimų ir įgūdžių ugdymas daro įtaką emocinio intelekto sritims: *asmeniniai motyvacijai, emocijų suvokimui*, kurie savo ruožtu turi įtakos *pasitenkinimui veikla* ir *sėkmei veikloje*.

Gauti tokie pagrindiniai modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 32,922$ ($df = 15$; $p > 0,01$), $\chi^2/df = 2,1$ CFI = 0,973, TLI = 0,951 RMSEA = 0,054. Modelis pagal šiuos parametrus yra tinkamas duomenims. Modelis patektas 37 pav.



37 pav. Emocinio intelekto sričių ir Sąmoningo veikimo sąsajos su pasitenkinimui veikla ir sėkme veikloje (stačiakampiuose pavaizduoti matavimo kintamieji, elipsėse – latentiniai faktoriai. Greta vienkrypčių rodyklių nurodyti standartizuoti regresiniai svoriai (beta koeficientai) bei faktorių svoriai; greta dvikrypčių rodyklių nurodyti koreliacijos tarp faktorių koeficientai)

Analizuojant modelio kelius pastebėta, kad sąmoningas veikimas daro didžiausią įtaką *emocijų suvokimui* (0,63), darančiam įtaką *sėkmei profesinėje veikloje* (0,6). Nustatyta sąmoningo veikimo aspekto stipri įtaka *asmeninei motyvacijai* (0,59) darančiai įtaką *pasitenkinimui veikla* (0,59) ir *sėkmei profesinėje veikloje* (0,52) sąmoningas veikimas tiesiogiai daro įtaką *pasitenkinimui veikla* (0,34) ir *sėkmei profesinėje veikloje* (0,34). Tačiau ši tiesioginė įtaka (0,39 ir 0,34) yra gerokai silpnesnė už tarpinę (0,59 ir 0,60). Remiantis gautais rezultatais, galima teigti, kad emocinio intelekto sritys *asmeninė motyvacija*, *emocijų suvokimas* ir *laimingumo bruožas* yra tarsi tarpiniai kintamieji tarp sąmoningo veikimo ir pasitenkinimo veikla bei sėkmės profesinėje veikloje.

Empirinio tyrimo metu tikrinta hipotezė pasitvirtino. Remiantis gautais rezultatais, galima daryti prielaidą, kad *dėmesingo išsąmoninimo sąmoningo veikimo* aspekto gebėjimų ugdymas (gebėjimų išlaikyti dėmesį nukreiptą į dabartinį momentu atliekamą veiklą, į savo išgyvenimus ir patirtį) daro įtaką emocinio intelekto sritims (*asmeninei motyvacijai*, *emocijų suvokimui*, *laimingumo bruožui*), kurios savo ruožtu daro įtaką *pasitenkinimui savo veikla* ir *sėkmei profesinėje veikloje*.

3.6. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo reikšmė emociniam intelektui

Empiriniame tyrime buvo tikrinama hipotezė:

Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą pasižymi aukštesniais emocinio intelekto įvertinimais.

Siekiant palyginti emocinio intelekto faktorių ir sričių lygį tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą dalyvių ir įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo įtaką emociniam intelektui, buvo taikytas vienos imties Studento t kriterijus. Vienos imties Studento t kriterijus taikomas, kai norima išsiaiškinti, ar tiriamosios respondentų grupės kažkurio kintamojo vidurkis lygus konkrečiam skaičiui, kuris yra jau iš anksto žinomas. Skaičius gali būti žinomas iš ankstesnių tyrimų arba tiesiog imamas kaip teorinė prielaida, disertacinio tyrimo atveju lyginamas skaičius buvo nepraktikuojančių grupės emocinio intelekto faktorių ir sričių vidurkiai (Rupšienė ir Rutkienė, 2016). Vidurkis su kuriuo lyginsime praktikuojančių emocinio intelekto ir jo faktorių lygį – nepraktikuojančių emocinio intelekto ir jo faktorių vidurkiai. Šį kriterijų galima taikyti normalumo reikalavimus atitinkantiems kintamiesiems (Kolenikov ir kt., 2010). Kintamųjų atitikimą normaliajam skirsniui tikrinsim Šapiro - Vilks testu (pasirinktas šis testas, kadangi imtis yra nedidelė) (Pakalniškienė, 2012; Pukėnas, 2011) (Skirstinys reikšmingai skiriasi nuo normaliojo, jeigu gauta kriterijaus p-reikšmė (Asymp. Sig. (2-tailed)) $\geq 0,05$ (Čekanavičius ir Murauskas).

Jei duomenų pasiskirstymas buvo normalus, tai skirtumų statistinis reikšmingumas tarp grupių buvo vertinamas pagal parametrinę Studento (Student's) t testą. Jei duomenų pasiskirstymas neatitiko normalumo kriterijų, skirtumų statistinis reikšmingumas tarp grupių buvo vertinamas pagal neparametrinę Mano ir Vitnio (Mann-Whitney's) U testą. Vidurkių skirtumas stiprumas vertintas naudojant Cohen d ir jo pasiūlytą klasifikaciją: mažas efektas iki 0,2, vidutinis nuo 0,3 iki 0,7, didelis nuo 0,8 (Becker, 2000).

Visų pirma, buvo įvertinti bendro *emocinio intelekto* ir jo faktorių vidurkių skirtumai.

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką *emocionalumo* faktoriaus lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *emocionalumo faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocionalumo faktoriaus* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t = 5,390$, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocionalumo faktoriaus* vidurkis yra 44,222 (SD = 6,981), o nepraktikuojančių 40,44 (SD = 7,256). Vidurkių skirtumas 3,782. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,542 (vidutinis).

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką *savikontrolės* faktoriaus lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *savikontrolės faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *Savikontrolės faktoriaus* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t =$

3,736, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *savikontrolės faktoriaus* vidurkis yra 29,626 ($SD = 5,606$), o nepraktikuojančių 27,5317 ($SD = 7,256$), vidurkių skirtumas 2,105. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,375 (vidutinis).

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaka *bendro emocinio intelekto* lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *bendro emocinio intelekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *bendro emocinio intelekto* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t = -3,301$, $df = 123$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *bendro emocinio intelekto* vidurkis – 160,282 ($SD = 24,390$), o nepraktikuojančių 148,2641 ($SD = 23,326$). *Vidurkių skirtumas – 12,01*. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,493 (vidutinis).

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaka *gerovės faktoriaus* lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *gerovės faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *gerovės faktoriaus* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t = 4,424$, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *gerovės faktoriaus* vidurkis yra 34,374 ($SD = 5,786$), o nepraktikuojančių 31,801 ($SD = 6,401$), vidurkių skirtumas 1,844. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,445 (vidutinis).

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaka *socialumo faktoriaus* lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *socialumo faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *socialumo faktoriaus* lygio skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($t = 3,551$, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *Socialumo faktoriaus* vidurkis yra 30,343 ($SD = 5,540$), o nepraktikuojančių 28,3662 ($SD = 5,385$), vidurkių skirtumas 1,977. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,357 (vidutinis).

Praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių emocinio intelekto faktorių palyginimas pritaikius Student'o t testą pateiktas 30 lentelėje.

Buvo tiriama ar skiriasi praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto sričių lygis. Kadangi daugelis emocinio intelekto sričių kintamieji netenkinio normalumo sąlygų, todėl buvo taikomas neparametrinis Mann-Whitney kriterijus.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *laimingumo bruožo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,306$, $p < 0,01$ Reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *laimingumo bruožo* rangų vidurkis 223,33, o nepraktikuojančių – 181,08. Didesnis rangų vidurkis parodo, kad praktikuojančių grupėje yra didesnės atsakymų reikšmės, tai galima daryti išvadą, kad praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *laimingumo bruožo* lygis yra didesnis, negu nepraktikuojančių. Efekto dydis $r = 0,16$ (silpnas vidutinis efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *savi-garbos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -7,879$, $p < 0,01$. Tai reiškia,

kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *savigarbos* rangų vidurkis 266,83, o nepraktikuojančių – 165,92, efekto dydis $r = 0,41$ (vidutinis efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *optimizmo bruožas* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -0,634$, $p = 0,526$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *optimizmo bruožo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų valdymo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -5,135$, $p < 0,01$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų valdymą* rangų vidurkis 240,79, o nepraktikuojančių – 174,99. Efekto dydis $r = 0,26$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *atkaklumo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -1,769$, $p = 0,77$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *atkaklumo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *socialinio sąmoningumo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -0,169$, $p = 0,866$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *socialinio sąmoningumo* lygis nesiskiria.

30 lentelė. *Praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių palyginimas pritaikius Student'o t testą*

Emocinio intelekto faktoriai	n	M (SD)	t	df	p	Cohen'o d
Bendras emocinis intelektas						
Praktikuojančių grupė	100	160,282 (24,391)	t = -3,301	123	< 0,01	0,493
Nepraktikuojančių grupė	286	148,264 (23,326)				
Emocionalumas						
Praktikuojančių grupė	100	44,222 (6,981)	t = 5,390	98	< 0,01	0,542
Nepraktikuojančių grupė	286	40,441 (7,256)				
Savikontrolė						
Praktikuojančių grupė	100	29,626 (5,606)	t = 3,736	98	< 0,01	0,375
Nepraktikuojančių grupė	286	27,537 (7,256)				

Emocinio intelekto faktoriai	n	M (SD)	t	df	p	Cohen'o d
Gerovė						
Praktikuojančių grupė	100	34,374 (5,786)	t =	98	< 0,01	0,445
Nepraktikuojančių grupė	286	31,801 (6,401)	4,424			
Socialumas						
Praktikuojančių grupė	100	30,343 (5,540)	t =	98	< 0,01	0,357
Nepraktikuojančių grupė	286	28,366 (5,385)	1,977			

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *streso valdymo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -5,637$, $p < 0,01$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą Streso valdymą rangų vidurkis 239,99, o nepraktikuojančių – 176,00. Efekto dydis $r = 0,310$ (vidutinis efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų reguliavimo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -1,773$, $p = 0,76$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų reguliavimo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *impulsyvumo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -2,366$, $p = 0,18$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *Impulsyvumo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų suvokimo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,939$, $p < 0,01$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų suvokimo* rangų vidurkis 229,44, o nepraktikuojančių – 178,95. Efekto dydis $r = 0,205$ (silpnas efektas).

31 lentelė. Praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių palyginimas

Emocinio intelekto sritis	Praktikuojantys		Nepraktikuojantys		Z	p	Efekto dydis
	N	Rangų vidurkis	N	Rangų vidurkis			
Laimingumo bruožas	100	223,33	287	181,08	-3,306	< 0,01	0,2
Savigarbos	100	266,83	287	165,92	-7,879	< 0,01	0,41
Optimizmo bruožas	100				-0,634	0,526	
Emocijų valdymo	100	240,79	287	174,99	-5,135	< 0,01	0,3
Atkaklumas	100	187,10	287	206,07	-1,769	0,77	
Socialinis sąmoningumas	100	191,29	287	194,03	-0,169	0,866	-
Streso valdymas	100	239,99	287	176,00	-5,637	< 0,01	0,3
Emocijų reguliavimo	100	186,02	287	209,17	-1,773	0,076	
Impulsyvumo	100				2,366	0,018	
Emocijų suvokimo	100	229,44	287	178,95	-3,939	< 0,01	0,2
Emocijų raiška	100	235,86	287	176,71	-4,607	< 0,01	
Santykių	100				-2,366	0,018	
Empatijos bruožas	100	239,73	287	175,36	-5,022	< 0,01	0,3
Adaptacija	100				-0,536	0,592	
Asmeninės motyvacijos	100	223,26	287	181,10	-3,292	< 0,01	0,2
Impulsyvumo	100	225,64	287	180,27	-3,537	< 0,01	0,2

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *emocijų raiškos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -4,607$, $p < 0,01$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *emocijų raiškos* rangų vidurkis 235,86, o nepraktikuojančių – 176,71. Efekto dydis $r = 0,240$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą

santykių lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z=-2,366$, $p = 0,18$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *santykių* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *empatijos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z=-5,022$, $p < 0,01$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *empatijos* rangų vidurkis 239,73, o nepraktikuojančių – 175,36. Efekto dydis $r = 0,26$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *adaptacija* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z=-0,536$, $p = 0,592$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *adaptacija* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *asmeninės motyvacijos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z=-3,292$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *asmeninės motyvacijos* rangų vidurkis 223,26 o nepraktikuojančių – 18,10. Efekto dydis $r = 0,20$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *impulsyvumo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z=-3,537$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *impulsyvumo* rangų vidurkis 225,64 o nepraktikuojančių – 180,27. Efekto dydis $r = 0,20$ (silpnas efektas).

Praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių emocinio intelekto sričių palyginimas pritaikius Mann-Whitney kriterijų pateiktas 31 lentelėje.

Dėl nehomogeniškos imties (skiriasi imties dydis ir demografiniai faktoriai) negalima daryti išvadų apie pasekmės ir priežasties ryšius. Įvertinti amžiaus (patirties įtaką emociniam intelektui ir praktikuojančių, ir nepraktikuojančių grupėje, buvo paskaičiuoti koreliaciniai koeficientai tarp amžiaus ir emocinio intelekto faktorių. Koreliacijos koeficientai pateikti 33 lentelėje. Analizuojant lentelės duomenis, galima pastebėti, kad nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą grupėje beveik visi emocinio intelekto faktoriai yra susiję su amžiumi (išskyrus socialumo faktorių). Vadinasi, galima daryti prielaidą, kad emocinis intelektas didėja su amžiumi ir jo galima išmokti įgyjant gyvenimo patirties savaiminio mokymosi būdu. Praktikuojančių grupėje tokių sąsajų nėra pastebėta. Tai gali būti susiję su tuo, kad šioje grupėje respondentai yra beveik vienodo amžiaus ($SD = 8,92$), o nepraktikuojančių grupėje buvo įvairaus amžiaus tyrimo dalyvių ($SD = 12,34$).

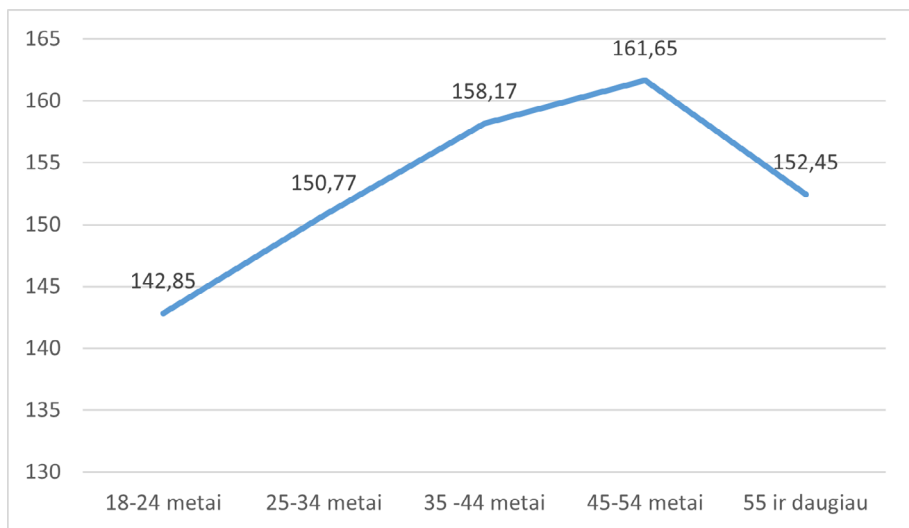
32 lentelė. Tyrimo dalyvių charakteristikos pagal amžiaus kriterijų ir emocinio intelekto įvertinimo vidurkį (I-bendra nepraktikuojančių dėmesingo įsisąmoninimo grupė; II – nepraktikuojančių dėmesingo įsisąmoninimo grupė nuo 25 metų amžiaus; III – praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupė

Amžiaus grupės	Vidurkis			SD			Tyrimo dalyvių skaičius			Procentas visoje tyrimo imtyje		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Bendras	148,45	155,76	161,29	23,40	23,01	22,23	287	132	100	100%	46%	100%
18-24	142,85	-	-	22,68	-	-	154	-	-	53%	-	-
25-34	150,77	150,77	161,77	23,36	23,36	20,24	50	50	25	19%	38%	25%
35-44	158,17	158,17	169,93	22,09	22,09	20,35	43	43	40	15%	32%	40%
45-54	161,65	161,65	160,03	20,59	20,59	17,02	28	28	28	9%	21%	28%
55 ir daugiau	152,45	152,45	153,45	23,40	23,40	38,32	11	11	6	4%	8%	6%

Siekiant palyginti, ar skiriasi emocinio intelekto lygis atsižvelgiant į amžių, tyrimo dalyviai buvo paskirstyti į amžiaus grupes pagal dešimtmečius. Tyrimo dalyvių grupės pagal amžių pateiktos 32 lentelėje

Buvo keliami prielaida, kad išskirtų amžiaus grupių emocinio intelekto lygio vidurkiai skirsis. Hipotezei tikrinti buvo naudojama vienfaktorinė ANOVA dispersinė analizė (angl. *Analysis of Variance*, ANOVA). Siekiant nustatyti, kurių grupių vidurkiai skiriasi, naudojami specialūs statistiniai kriterijai, vadinamieji post-hoc (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006). Dispersinė analizė taikoma, siekiant palyginti daugiau kaip dviejų grupių vidurkius.

Buvo tiriama amžiaus įtaka *emocinio intelekto* lygiui. Nustatyta, kad tarp grupių (faktorių) egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai ($F = 6,475$ $df = 4$, $p < 0,01$). Todėl buvo nagrinėjamas *post hoc* kriterijaus rezultatas. Buvo pasirinktas LSD (angl. *Least Significant Difference*) kriterijus (visos poros yra lyginamos naudojant Student t kriterijų) (Pukėnas, 2005). Remiantis analizės rezultatais, žemiausias *emocinio intelekto* lygis yra amžiaus grupėje nuo 18 iki 24, šios grupės vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi nuo visų amžiaus grupių *emocinio intelekto* vidurkio, išskyrus nuo 55amžiaus grupės, o aukščiausias 45 -54 metų. Apanalizuojant 38 pav. pateiktą grafiką, galima matyti, kad *emocinio intelekto* lygis pagal amžiaus grupes tolygiai auga, o pikas pasiekiamas 45-54 metų amžiaus grupėje. Tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai egzistuoja tik tarp pirmos amžiaus grupės (nuo 18-24 metai).



38 pav. Emocinio intelekto lygio priklausomybė nuo amžiaus

Remiantis grupių lyginimo rezultatais, pastebėta, kad mažiausiais emocinio intelekto lygis yra amžiaus grupėje iki 25 metų, kitų amžiaus grupių emocinio intelekto vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Todėl nepraktikuojančių grupėje buvo pasirinkti respondentai tik nuo 25 metų amžiaus. Tokiu atveju pakartotinoje analizėje nepraktikuojančių grupėje amžiaus vidurkis buvo 38,19 metai (nuo 25 iki 54 metų) tiriamųjų skaičius 132, o praktikuojančių grupėje amžiaus vidurkis 41,01 metai (nuo 25 iki 53 metų), tiriamųjų skaičius – 100. Atliktas lyginamasis tyrimas, kuriuo tiriama skirtumai tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupėje.

33 lentelė. Emocinio intelekto sąsajos su amžiumi (Pearson'o koreliacijų koeficientai)

	Praktikuojančių grupė	Nepraktikuojančių grupė
	r	r
Emocinio intelekto kintamieji		
Gerovė	0,056	0,250**
Socialumas	0,226	0,101
Savikontrolė	0,083	0,234**
Emocionalumas	0,191	0,192**
Bendras emocinis intelektas	0,153	0,268**
Dėmesingo įsisąmoninimo kintamieji		
Stebėjimas	0,093	0,036
Aprašymas	0,031	0,360**

	Praktikuojančių grupė	Nepraktikuojančių grupė
Sąmoningas veikimas	0,019	0,159
Vidinės patirties nesmerkimas	0,040	0,144
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,023	0,135
Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	0,010	0,307**

Pastaba. **p < 0,01.

Emocinio intelekto lygio palyginimas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėse suvienodinus grupes pagal amžiaus kriterijų.

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką *emocionalumo* faktoriaus lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *emocionalumo faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocionalumo faktoriaus* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t = 2,955$, $df = 92$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocionalumo faktoriaus* vidurkis yra 44,376 ($SD = 6,871$), o nepraktikuojančių 42,272 ($SD = 7,110$). Vidurkių skirtumas 2,105. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,306.

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką *savikontrolės* faktoriaus lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *savikontrolės faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *savikontrolės faktoriaus* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t = 2,955$, $df = 92$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *savikontrolės faktoriaus* vidurkis yra 30,817 ($SD = 5,177$), o nepraktikuojančių 29,410 ($SD = 5,895$), vidurkių skirtumas 1,407. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,272 (vidutinis).

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką *bendro emocinio intelekto* lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *bendro emocinio intelekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *bendro emocinio intelekto* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t = 2,780$, $df = 92$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *bendro emocinio intelekto* vidurkis yra 161,247 ($SD = 20,884$), o nepraktikuojančių - 155,228 ($SD = 22,809$). Vidurkių skirtumas - 6,019. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,288 (vidutinis).

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką *gerovės faktoriaus* lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *gerovės faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *gerovės faktoriaus* lygio skirtumas statistiškai reikšmingas ($t = 1,995$, $df = 92$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *gerovės faktoriaus* vidurkis yra 34,5914 ($SD = 5,531$), o nepraktikuojančių 33,447 ($SD = 5,643$), vidurkių skirtumas 1,144. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,207 (vidutinis).

Analizuojant tyrimo duomenis ir siekiant įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką *socialumo faktoriaus* lygiui, buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto *socialumo faktoriaus* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *socialumo faktoriaus* lygio skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($t = 2,664$, $df = 92$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *socialumo faktoriaus* vidurkis yra 30,613 ($SD = 5,045$), o nepraktikuojančių 29,212 ($SD = 5,354$), vidurkių skirtumas 1,394. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,276 (vidutinis).

Apibendrinti grupių palyginimo pagal emocinio intelekto faktorius rezultatai pateikti 34 lentelėje.

34 lentelė. *Praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių palyginimas suvienodinus amžiaus vidurkį*

Emocinio intelekto faktoriai	n	M (SD)	t	df	p	Cohen'o d
Bendras emocinis intelektas						
Praktikuojančių grupė	100	161,247 (20,884)	t = 2,780	92	< 0,01	0,288
Nepraktikuojančių grupė	132	155,228 (22,809)				
Emocionalumas						
Praktikuojančių grupė	100	44,376 (6,871)	t = 2,955	92	< 0,01	0,306
Nepraktikuojančių grupė	132	42,272 (7,110)				
Savikontrolė						
Praktikuojančių grupė	100	30,817 (5,177)	t = 2,955	98	< 0,01	0,272
Nepraktikuojančių grupė	132	29,410 (5,895)				
Gerovė						
Praktikuojančių grupė	100	34,591 (5,786)	t = 1,995	92	< 0,01	0,207
Nepraktikuojančių grupė	132	33,447 (5,643)				
Socialumas						
Praktikuojančių grupė	100	30,613 (5,045)	t = 2,664	98	< 0,01	0,357
Nepraktikuojančių grupė	132	29,212 (5,354)				

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *asmeninės motyvacijos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,295$, $p < 0,01$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *asmeninės motyvacijos* rangų vidurkis 131,39 o nepraktikuojančių – 102,52. Efekto dydis $r = 0,21$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų valdymo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,725$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų valdymą* rangų vidurkis 133,49, o nepraktikuojančių – 100,92. Efekto dydis $r = 0,25$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *atkaklumo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -1,553$, $p = 0,120$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *atkaklumo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *socialinio sąmoningumas* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -0,100$, $p = 0,920$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *socialinis sąmoningumas* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *adaptacija* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -0,171$, $p = 0,865$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *adaptacija* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų reguliavimo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -0,170$, $p = 0,864$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų reguliavimo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *streso valdymo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,571$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *streso valdymą* rangų vidurkis 132,81, o nepraktikuojančių – 101,44. Efekto dydis $r = 0,24$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *impulsyvumo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,653$, $p < 0,001$. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *impulsyvumo* rangų vidurkis 131,51, o nepraktikuojančių – 102,43. Efekto dydis $r = 0,2$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *optimizmo bruožas* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -791$, $p = 0,429$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai

nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *optimizmo bruožo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *savigarbos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -8,583$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *savigarbos* rangų vidurkis 157,68, o nepraktikuojančių – 82,50. Efekto dydis $r = 0,6$ (stiprus efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *laimingumo bruožo* Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -2,134$, $p = 0,03$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *laimingumo bruožo* lygis nesiskiria.

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų suvokimo* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,568$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų suvokimo* rangų vidurkis 132,75, o nepraktikuojančių – 101,48. Efekto dydis $r = 0,24$ (silpnas efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų raiškos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -3,753$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *emocijų raiškos* rangų vidurkis 133,72 o nepraktikuojančių – 100,75. Efekto dydis $r = 0,3$ (vidutinis efektas).

Lyginamas praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *empatijos* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -4,062$, $p < 0,001$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai reikšmingas. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *empatijos* rangų vidurkis 135,20, o nepraktikuojančių – 99,62. Efekto dydis $r = 0,3$ (vidutinis efektas).

35 lentelė. *Praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių emocinio intelekto sričių palyginimas suvienodinus amžiaus vidurkį*

Emocinio intelekto sritis	Praktikuojantys		Nepraktikuojantys		Z	p	Efekto dydis
	N	Rangų vidurkis	N	Rangų vidurkis			
Laimingumo bruožas	100	106,78	132	125,79	-2,134	0,03	-
Savigarbos	100	157,68	132	82,50	-8,583	< 0,01	0,6
Optimizmo bruožas	100	112,01	132	118,93	-0,791	0,429	
Emocijų valdymo	100	240,79	132	174,99	-5,135	< 0,01	0,3
Atkaklumas	100	107,68	132	124,61	-1,553	0,120	
Socialinis sąmoningumas	100	115,38	132	114,51	-0,100	0,920	-

Emocinio intelekto sritis	Praktikuojantys	Nepraktikuojantys	Z	p	Efekto dydis
Streso valdymas	100 132,81	132 101,44	-3,571	< 0,01	0,24
Emocijų reguliavimo	100 114,65	132 116,12	-0,170	0,864	
Impulsyvumo	100 102,43	132 131,51	-3,564	< 0,01	0,2
Emocijų suvokimo	100 132,75	132 101,48	-3,568	< 0,01	0,24
Emocijų raiška	100 133,72	132 99,62	-4,062	< 0,01	0,3
Santykių	100 110,62	132 120,75	-2,366	0,018	
Empatijos bruožas	100 99,62	132 100,92	-3,725	< 0,01	0,3
Adaptacija	100 114,35	132 115,85	-0,171	0,865	
Asmeninės motyvacijos	100 131,39	132 102,52	-3,295	< 0,01	0,2
Impulsyvumo	100 225,64	132 180,27	-3,537	< 0,01	0,2

Lyginant praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *santykių* lygis. Pritaikius Mann-Whitney kriterijų, gauta $Z = -1,159$ $p = 0,247$. Tai reiškia, kad skirtumas tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių yra statistiškai nereikšmingas, vadinasi, praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *santykių* lygis nesiskiria.

Apibendrinti praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių palyginimo rezultatai pagal emocinio intelekto sritis pateikti 35 lentelėje.

Siekiant tiksliau nustatyti, ar dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas padidina emocinio intelekto lygį, buvo analizuojama ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupės skiriasi pagal dėmesingo įsisąmoninimo lygį. Jeigu praktikuojančių grupėje dėmesingo įsisąmoninimo lygis statistiškai reikšmingai didesnis, negu praktikuojančių, galima daryti prielaidą, kad emocinio intelekto lygio skirtumams tarp šių grupių galėjo turėti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas. Atlikus tyrimą nustatyta, kad emocinio intelekto faktorių ir sričių lygis tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą skiriasi, vadinasi, galima daryti prielaidą, kad emocinio intelekto faktorių lygio (vidurkio) padidėjimas gali atsirasti dėl dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo.

Visų amžiaus grupių dėmesingo įsisąmoninimo lygio palyginimas praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupėse

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą bendro dėmesingo įsisąmoninimo vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *dėmesingo įsisąmoninimo* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 12,279$, $df = 98$, $p < 0,01$). Statistinė analizė parodė, kad praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *dėmesingo įsisąmoninimo* vidurkis yra 135,8081 (SD = 18,529), o nepraktikuojančių 123,371 (SD = 16,522), vidurkių skirtumas – 12,436. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,727 (didelis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *aprašymo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *aprašymo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t = 0,858$, $df = 98$, $p = 0,196 > 0,05$). Statistinė analizė parodė, kad praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *aprašymo aspekto* vidurkis yra 26,414 (SD = 1,868), o nepraktikuojančių 26,253 (SD = 5,623), vidurkių skirtumas – 0,1611. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,086.

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *stebėjimo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *stebėjimo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 6,137$, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *stebėjimo aspekto* vidurkis yra 29,061 (SD = 4,007), o nepraktikuojančių 26,589 (SD = 5,455), vidurkių skirtumas – 2,4716. Efekto dydis Cohen's d yra lygus 0,617 (vidutinis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *Sąmoningo veikimo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *Sąmoningo veikimo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 11,728$, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *sąmoningo veikimo aspekto* vidurkis yra 27,1414 (SD = 5,700), o nepraktikuojančių 20,112 (SD = 3,72), vidurkių skirtumas – 7,029. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 1,233 (didelis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 8,273$, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto* vidurkis yra 29,2626 (SD = 6,899), o nepraktikuojančių 23,526 (SD = 5,546), vidurkių skirtumas – 5,73663. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,831 (didelis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *nereagavimo į vidinę patirtį aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *nereagavimo į vidinę patirtį aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 8,273$, $df = 98$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *nereagavimo į vidinę patirtį aspekto* vidurkis yra 23,9293 (SD = 5,218), o nepraktikuojančių 20,758 (SD = 4,024), vidurkių skirtumas – 3,171. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,608 (vidutinis).

Nors statistiškai reikšmingų amžiaus ir dėmesingo išsąmoninimo sąsajų nebuvo nustatyta, tačiau siekiant palyginti kuo homogeniškesnes grupes ir tiksliau įvertinti patirties bei mokymosi gyvenimo eigoje įtaką dėmesingo išsąmoninimo lygiui, buvo palyginti praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių skirtumai suvienodinant grupių amžiaus vidurkius.

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *dėmesingo išsąmoninimo* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad

praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *dėmesingo išsąmoninimo* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 3,875$, $df = 89$, $p < 0,01$). Statistinė analizė parodė, kad praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *dėmesingo išsąmoninimo* vidurkis yra 136,622 ($SD = 18,277$), o nepraktikuojančių 129,157 ($SD = 17,011$), vidurkių skirtumas 7,465. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,508 (vidutinis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *aprašymo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *aprašymo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t = -3,060$ $df = 89$, $p = 0,01 < 0,05$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *aprašymo aspekto* vidurkis yra 26,422 ($SD = 1,841$), o nepraktikuojančių 27,0164 ($SD = 5,424$), vidurkių skirtumas - 0,5941. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,323. Nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą vidurkis yra didesnis.

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *stebėjimo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *stebėjimo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 5,417$, $df = 89$, $p < 0,01$). Statistinė analizė parodė, kad praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *stebėjimo* aspekto vidurkis yra 29,156 ($SD = 4,219$), o nepraktikuojančių 26,870 ($SD = 5,467$), vidurkių skirtumas - 2,285. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,571 (vidutinis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *sąmoningo veikimo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *sąmoningo veikimo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 11,728$, $df = 89$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *sąmoningo veikimo aspekto* vidurkis yra 27,322 ($SD = 5,624$), o nepraktikuojančių 20,824 ($SD = 3,879$), vidurkių skirtumas - 6,498. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 1,155 (didelis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 4,637$, $df = 89$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto* vidurkis yra 29,5667 ($SD = 6,743$), o nepraktikuojančių 24,482 ($SD = 5,392$), vidurkių skirtumas - 5,08467. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,754 (didelis).

Buvo keliamas klausimas, ar praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą bendro *nereagavimo į vidinę patirtį aspekto* vidurkiai yra vienodi. Nustatyta, kad praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *nereagavimo į vidinę patirtį aspekto* vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 4,637$, $df = 89$, $p < 0,01$). Praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą *nereagavimo į vidinę patirtį aspekto* vidurkis yra 24,156 ($SD = 5,299$), o nepraktikuojančių 21,500 ($SD = 4,401$), vidurkių skirtumas - 2,655. Efekto dydis Cohen'o d yra lygus 0,501 (vidutinis).

Analizuojant rezultatus, galima pastebėti, kad rasti skirtumai tarp beveik visų

dėmesingo įsisąmoninimo aspektų tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą, taip pat nustatyti dideli efekto dydžiai. Remiantis rezultatais, galima daryti išvadą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas didina dėmesingumą kasdieninėje veikloje.

36 lentelė. *Praktikuojančių ir nepraktikuojančių emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo lygių palyginimas*

	Nepraktikuojantys		Praktikuojantys		Efekto dydis					
	M	SD	M(a)	SD(a)	M (a)	SD(a)	(Cohen's d)			
Emocinio intelekto kintamieji	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio	Visi	Vienodo amžiaus vidurkio		
Bendras emocinis intelektas	148,264		23,326		155,228		22,809	160,282	24,390	
Gerovė	31,801	6,401	33,447	5,643	34,374	5,786	34,591	5,531	0,445	0,207
Socialumas	28,366	5,385	29,212	5,354	30,343	5,540	30,613	5,045	0,357	0,276
Savikontrolė	27,532	7,256	29,410	5,895	30,817	5,177	30,817	5,177	0,375	0,272
Emocionalumas	40,440	7,256	42,272	7,110	44,222	6,981	44,376	6,871	0,542	0,302
<i>Emocinio intelekto sritys</i>	Rangų vidurkiai		Rangų vidurkiai	Rangų vidurkiai		Rangų vidurkiai	Efekto dydis			
	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio	Visi	Vienodo amžiaus vidurkio		
Laimingumo bruožas	181,08		106,78		223,33		125,79		0,16	-
Savigarba	165,92		82,50		266,83		157,68		0,41	0,6
Optimizmo bruožas	189,59		112,01		198,91		118,93		-	-
Emocijų valdymo	174,99		100,92		240,79		133,49		0,3	0,3
Atkaklumo	187,10		107,68		206,07		124,61		-	-
Socialinis sąmoningumas	191,29		115,38		194,03		114,51		-	-
Streso valdymas	176,00		101,44		239,99		132,81		0,3	0,24
Emocijų reguliavimo	186,02		114,65		209,17		116,12		-	-
Impulsyvumo	180,27		102,43		225,10		131,51		0,2	0,2
Emocijų suvokimo	178,95		101,48		229,44		132,75		0,2	0,24
Emocijų raiškos	176,71		100,75		235,86		133,72		0,24	0,3
Santykių	189,40		110,62		199,45		120,75		-	-
Empatijos bruožas	175,36		99,62		239,73		135,20		0,3	0,3
Adaptacija	190,93		114,35		195,07		115,85		-	-
Asmeninės motyvacijos	180,10		102,52		223,26		131,39		0,2	0,21

	Nepraktikuojantys				Praktikuojantys				Efekto dydis (Cohen's d)	
	M	SD	M(a)	SD(a)	M	SD	M (a)	SD(a)	Visi	Vienodo amžiaus vidurkio
	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio		Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio		Visi	Vienodo amžiaus vidurkio
Dėmesingo įsisąmoninimo kintamieji										
Stebėjimas	26,589	5,455	26,870	5,467	29,061	4,007	29,156	4,219	0,617	0,571
Aprašymas	26,253	5,623	27,016	5,424	26,414	1,868	26,422	1,841	0,086	0,323
Sąmoningas veikimas	20,112	3,725	20,824	3,879	27,141	5,700	27,322	5,624	1,233	1,155
Vidinės patirties nesmerkimas	23,526	5,546	24,482	5,392	29,263	6,899	29,5667	6,743	0,831	0,754
Nereagavimas į vidinę patirtį	20,758	4,024	21,500	4,401	23,929	5,218	24,156	5,299	0,608	0,501
Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	123,371	16,522	129,157	17,011	136,622	18,277	136,622	18,277	0,727	0,408

Praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių palyginimo rezultatai pateikti 36 lentelėje.

Remiantis šiais rezultatais, galima daryti prielaidą, kad praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą galima plėtoti šias emocinio intelekto kompetencijas:

- Geriau suprasti ir valdyti savo ir kitų žmonių emocijas, tinkamai suvokti ir išreikšti savo emocijas ir minėtus gebėjimus efektyviau panaudoti bendraujant su artimais žmonėmis (*Emocionalumas*).
- Adekvačiau kontroliuoti savo potraukius, troškimus, emocijas ir impulsus, gerai susidoroti su stresu ir gyvenimiškais problemomis, daryti įtaką kitų žmonių jausmams (nuraminti, paguosti), sąmoningo sprendimo priėmimo, (*Savikontrolė*).
- Geresnių gebėjimų užmegzti santykius su nepažįstamais asmenimis, efektyviau elgtis socialinėje erdvėje, gerų klausymosi įgūdžių, sėkmingai bendrauti su kitais žmonėmis, gebėjimų valdyti savo emocijas ir emocines būsenas, atkaklumo, gebėjimų pakovoti už save, lyderio savybių, socialinių įgūdžių, derybinių gebėjimų, daryti įtaką kitiems žmonėms (*Socialumas*).
- Teigiamą savęs ir savo pasiekimų vertinimą, pozityvumą ir pasitenkinimą gyvenimu (*Savigarba*).
- Gebėjimus valdyti kitų žmonių emocines būsenas (nuraminti, paguosti, motyvuoti) (*Emocijų valdymo*).
- Gebėjimus ramiau ir efektyviau susidoroti su sunkiomis situacijomis ir stresu, sėkmingus streso įveikos mechanizmus, emocijų valdymo gebėjimus ir įgūdžius (*Streso valdymas*).
- Gebėjimus apmąstyti savo elgesį prieš veikiant ir priimant sprendimus, informacijos apdorojimo įgūdžius (*Impulsyvumas (impulsų kontrolė)*).

- Gebėjimus suprasti savo ir kitų emocijas, aiškiai suprasti ką jaučia ir išsiaiškinti kitų žmonių emocinius signalus (*Emocijų suvokimas*).
- Gebėjimus aiškiai perteikti savo emocijas kitiems, tiksliai parinkti žodžius, kurie tiksliai ir nedviprasmiškai perteikia ir išreiškia jaučiamus jausmus ir emocijas (*Emocijų raiškos*).
- Gebėjimus patyti pasaulį iš kito požiūrio taško ir suprasti kitų žmonių poreikius ir norus. Geri komunikacijos ir derybų įgūdžiai (*Empatijos bruožas*).
- Ryžtingumo ir atkaklumo asmenines savybes, didina pasiekimų jausmą ir vidinę motyvaciją, gebėjimus nepasiduoti susidūrus su sunkumais (*Asmeninė motyvacija*).

Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus, matome, kad statistiškai reikšmingai nesiskiria praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *gerovės faktoriaus lygis ir šių emocinio intelekto sričių: laimingumo bruožo, optimizmo bruožo, atkaklumo, socialinio sąmoningumo, emocijų reguliavimo, santykių, adaptacijos lygis.*

Empirinio tyrimo metu tikrinta hipotezė pasitvirtino: praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą, pasižymi aukštesniu emocinio intelekto lygiu.

3.7. Emocinio intelekto priklausomybė nuo tyrimo dalyvių amžiaus

Analizuojant empirinio tyrimo rezultatus, buvo tikrinama hipotezė:

Emocinio intelekto galima išmokyti savaiminio mokymosi būdu, įsisavinant gyvenimišką patirtį, todėl vyresnio amžiaus asmenys pasižymės aukštesniais emocinio intelekto gebėjimais.

Ankstesniame skyriuje, analizuojant praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingo įsisąmoninimo grupių palyginimo rezultatus, nustatyta, kad tyrimo dalyvių amžius silpnais koreliaciniais ryšiais susijęs su emocinio intelekto ir faktorių lygiu (išskyrus *socialumo* faktorių). Taip pat nustatyta, kad žemiausias emocinio intelekto vidurkis yra tyrimo dalyvių iki 25 metų amžiaus, didėjant amžiui, emocinio intelekto vidurkis pamažu didėja, aukščiausias emocinio intelekto lygis pasiekiamas 45 -54 amžiaus grupėje, nors ir 35-44 amžiaus grupės tiriamųjų emocinio intelekto lygis statistiškai reikšmingai skiriasi nuo jaunų dalyvių (18-24 metų grupės) amžiaus.

Analizuojant tyrimo rezultatus ir tikrinant išsikelgtą hipotezę, buvo tirta prielaida, kad amžius gali prognozuoti emocinio intelekto lygį.

Siekiant įvertinti ar *emocinio intelekto* lygis priklauso nuo amžiaus, duomenys buvo analizuojami taikant teisinės regresijos statistinį metodą. Buvo sudarytas regresijos modelis, jame amžius yra nepriklausomas kintamasis, o *emocinis intelektas* priklausomas kintamasis.

37 lentelė. Regresijos modelio sklaidos analizė

	Kvadratinių nuokrypių suma	LLS	Vidutinis kvadr. nuokrypis	F	p reikšmingumo lygmuo
Regresija	10977,927	1	10977.927	21,509	p < 0,01
Liekana	142395,674	279	28		
Iš viso	153373,601	280	858		

Pastaba. p ≤ 0,01.

Regresinės analizės reikšmingumo lygmuo p < 0,01, vadinasi, amžius daro reikšmingą įtaką emocinio intelekto lygiui, tačiau koreliacija tarp šių kintamųjų silpna (0,268), o amžius paaiškina tik 6,8 proc. emocinio intelekto dispersijos, tai reiškia, kad yra ir kitų reikšmingų veiksnių paaiškinančių emocinio intelekto skirtumus ir susijusių su amžiumi.

38 lentelė. Amžiaus poveikio emociniam intelektui regresijos koeficientų analizė

Modelis B	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	Std. paklaida	Beta				Tolerancija	VIF
(Konstanta)	132,653	3,663		36,210	< 0,001		
Amžius	0,551	0,119	0,268	4,638	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. p ≤ 0,01.

Šio regresijos modelio R² yra lygus 0,294. Visų kintamųjų dispersijos mažėjimo daugiklio VIF reikšmė < 4 ir rodo, kad multikolinearumo problemos nėra. Buvo patikrinta ir nustatyta, jog duomenų išskirčių nėra (Kuko matas ≤ 0,246 neviršija vieneto).

Analizuojant tyrimo rezultatus, buvo vertinama ar emocinio intelekto faktorių lygis priklauso nuo amžiaus. Taikant koreliacinę analizę, nustatyta, kad tiesioginis ryšys sieja visus emocinio intelekto faktorius išskyrus *socialumo* faktorių. Todėl regresinė analizė buvo taikoma *gerovės*, *emocionalumo* ir *savikontrolės* faktoriams.

Regresinės analizės modelio, kuriuo buvo tiriama amžiaus įtaka *emocionalumo faktoriui* reikšmingumo lygmuo p > 0,01, vadinasi, *emocionalumui faktoriui*, amžius nedaro statistiškai reikšmingos įtakos.

Regresinės analizės modelio, kuriuo buvo tiriama amžiaus įtaka *gerovės faktoriui*, reikšmingumo lygmuo p < 0,01, vadinasi, amžius daro statistiškai reikšmingą įtaką *gerovės faktoriaus* lygiui, tačiau koreliacija tarp šių kintamųjų silpna (0,250), o amžius paaiškina tik 5,9 proc. *gerovės faktoriaus* dispersijos (R² = 0,059), tai reiškia, kad yra ir kitų reikšmingų veiksnių, paaiškinančių *gerovės faktoriaus* skirtumus susijusius su amžiumi.

Regresinės analizės modelio, kuriuo buvo tiriama amžiaus įtaka *savikontrolės*

faktoriui, reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$, vadinasi, amžius daro statistiškai reikšmingą įtaką *savikontrolės faktoriaus* lygiui, tačiau koreliacija tarp šių kintamųjų silpna (0,234), o amžius paaiškina tik 5,51 proc. *savikontrolės faktoriaus* dispersijos ($R^2 = 0,055$), tai reiškia, kad yra ir kitų reikšmingų veiksnių, paaiškinančių *savikontrolės faktoriaus* skirtumus susijusius su amžiumi.

Analizuojant tyrimo rezultatus, buvo vertinama ar dėmesingas įsisąmoninimas priklauso nuo amžiaus. Nustatyta, kad tiesioginis ryšys sieja tik bendrą dėmesingą įsisąmoninimą ir *aprašymo* aspektą. Taikant regresinę analizę nustatyta (pateikiami tik svarbiausi analizei regresinės analizės duomenys).

Regresinės analizės modelio, kuriuo buvo tiriama amžiaus įtaka *bendram dėmesingam įsisąmoninimui*, reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$, vadinasi, amžius daro statistiškai reikšmingą įtaką dėmesingo įsisąmoninimo lygiui, tačiau koreliacija tarp šių kintamųjų silpna (0,312), o amžius paaiškina tik 9,7 proc. dėmesingo įsisąmoninimo dispersijos ($R^2 = 0,097$), tai reiškia, kad yra ir kitų reikšmingų veiksnių, paaiškinančių dėmesingo įsisąmoninimo skirtumus susijusių su amžiumi.

Regresinės analizės modelio, kuriuo buvo tiriama amžiaus įtaka *aprašymo* aspektui, reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$, vadinasi, amžius daro statistiškai reikšmingą įtaką *aprašymo* lygiui, tačiau koreliacija tarp šių kintamųjų silpna (0,375), o amžius paaiškina tik 13,7 proc. *aprašymo* aspekto dispersijos ($R^2 = 0,137$), tai reiškia, kad yra ir kitų reikšmingų veiksnių, paaiškinančių *aprašymo* skirtumus susijusius su amžiumi.

Kelta hipotezė empirinio tyrimo metu pasitvirtino: emocinio intelekto galima išmokti savaiminio mokymosi būdu, įsisavinant gyvenimišką patirtį, vyresnio amžiaus asmenys pasižymi aukštesniu emociniu intelektu. Aukščiausias emocinio intelekto lygis pasiekiamas 45 -54 amžiaus grupėje, žemiausias emocinis intelektas yra iki 25 metų amžiaus grupėje.

Apibendrinant tyrimo duomenis, galima daryti išvadą, kad nuo amžiaus iš dalies priklauso bendro emocinio intelekto, *gerovės* ir *savikontrolės* faktorių lygis bei bendras dėmesingo įsisąmoninimo lygis ir *aprašymo* aspektas.

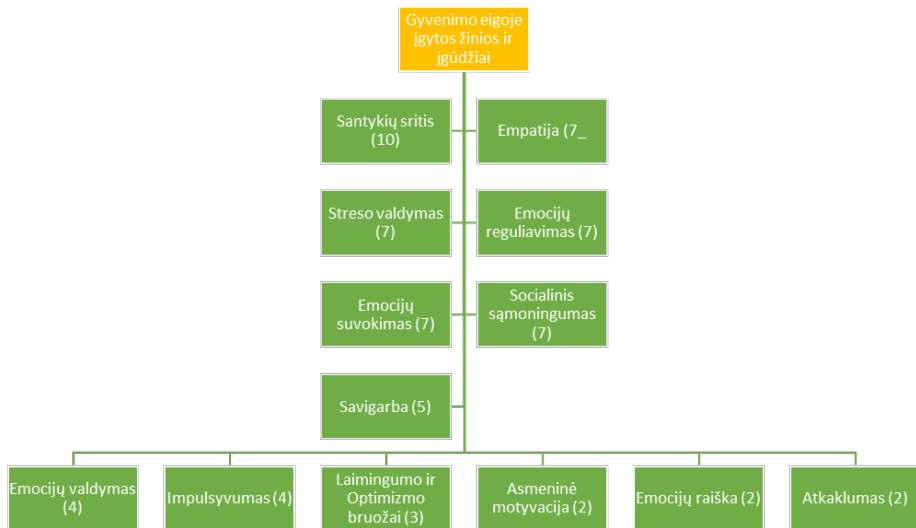
3.8. Dalyvių perspektyva apie emocinio intelekto vaidmenį ir jo plėtotę.

Atvirų klausimyno klausimų rezultatai ir jų analizė

Siekiant giliau analizuoti emocinio intelekto reikšmę ir mokymosi iš gyvenimiškos patirties galimybes, tyrimo dalyviams buvo užduota atviras klausimas: ***Kokius įgūdžius ir žinias, susijusias su emociniu intelektu, įgijote gyvenimo eigoje?***

Gauti 118 atsakymai.

Analizė buvo atlieka indukciniu būdu ir naudojant atrankinį kodavimą (Szadejko ir Vellani, 2017). Svarbiausios darbo kategorijos išgrynintos remiantis teoriniu bruožų emocinio intelekto modeliu. Šioms kategorijoms pavadinimai suteikti pagal teorinio modelio emocinio intelekto sritis, o kategorijų priskyrimas vyko remiantis tuo, kiek tyrimo dalyvių pateikti atsakymai atitinka emocinio intelekto sričių aprašymus. Kategorijos ir jų svoriai (teiginių kiekvienai kategorijai skaičius) pateikiami 39 pav.



39 pav. Emocinio intelekto aspektai, kurios respondentai įgijo gyvenimo eigoje

Tyrimas atskleidė, kad gyvenimo eigoje tyrimo dalyviai daugiausiai įgijo su emocinio intelekto *Santykių* sritimi susijusių žinių ir įgūdžių: <...> *Išmokau bendrauti su kolegomis*<...>*Klausyimosi ir kultūros įgūdžių*<...> *Komunikavimo, draugiškumo, bendradarbiavimo, supratingumo*<...>

Tyrimo dalyviai vienodai dažnai nurodė, kad gyvenimo eigoje įgijo *Socialinio sąmoningumo, Emocijų suvokimo, Emocijų reguliavimo, Streso valdymo, Empatijos.*

Socialinio sąmoningumo:

<...>*Gebėjimą išklaudyti visas puses*<...>*Nuolankumo ir gebėjimo išklaudyti visas puses*<...>*Socialinio pažinimo*<...>*Suprasti, ko reikia kitiems žmonėms*<...> *Pradėjau daugiau galvoti ką sakau, kaip tai gali atsiliiepti kitam žmogui, pati pradėjau ramiau ir gražiau kalbėti*<...>

Emocijų suvokimo:

<...> *Atpažinimas kokie dalykai gali suezinti, nuo kokių žmonių priklauso nuotai-ka*<...> *Pradėjau labiau gilintis į emocijas ir pastoviai užsiimti savirefleksija, kad geriau suprasčiau save, savo poreikius*<...>

Emocijų reguliavimo:

<...> *Būna įvairių situacijų kai tenka situacijose valdyti savo emocijas*<...> *Valdyti emocijas reikalingose situacijose*<...> *Išmokau atjungti savo mintis ir emocijas, jas surūšiuoti į naudingas/nenaudingas*<...>

Streso valdymo:

<...>*Išmokau kaip valdyti stresą*<...> *Susikaupimo įtemptose situacijose*<...> *Streso valdymo įrankių ir daug kt.* <...> *Darbe atsirado daugiau savikontrolės stresinėse situacijose*<...>

Taip pat dalyviai paminėjo *Impulsyvumo* srities žinias ir įgūdžius<...>*Ramybės ir*

emocinio balanso<...> Mokėjimo patylėti norint išvengti konflikto <...> Nedaryti skubotų sprendimų<...>

Emocijų valdymo: <...> Sugebėjimo pažinti supančių žmonių emocijas<...> Sužinoti apie emocijų valdymą, pagalbą kitiems jas valdant<...>

Optimizmo ir Laimingumo bruožo <...> Paprastesnio požiūrio į įvairias situacijas<...> Gebėjimo mėgautis net ir mažiausiais dalykais<...> Pozityvumas; meilė sau, socialinei aplinkai, menui, ir gamtai<...>

Savigarbos: <...> Pasikliauti tik pačiu savimi<...> Pasitikėti daugiau savimi<...> Apie tai kokios mano stipriosios ir silpnosios pusės emocinėje kompetencijoje<...>

Asmeninės motyvacijos, Atkaklumo, Emocijų raiškos, Adaptacijos: <...> Noras ir gebėjimas keistis ir pačiam, būti lankstesniam, priimant sprendimus <...> Gebėjimą lanksčiai reaguoti į netikėtas gyvenimo aplinkybes, adekvačiai vertinti aplinkinių lūkesčius <...> Emocijų išraiškos žodžiais tiek sau pačiam, tiek bendraujant <...> Siekti savo tikslų, nekreipiant dėmesio į kitus <...>

Apibendrinant atvirų atsakymų analizę, galima daryti išvadą, kad emocinio intelekto gebėjimų ir įgūdžių galima įgyti įsisavinant gyvenimišką patirtį.

4. DISKUSIJA

Atlikto kompleksinio empirinio tyrimo paskirtis – *teoriškai ir empiriškai pagrįsti dėmesingo įsisąmoninimo įtaką emociniam intelektui, šių dviejų konstrukų sąsajas, empiriškai patikrinti Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelį, pagrįsti emocinio intelekto plėtojimo prielaidas praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą bei pateikti emocinio intelekto plėtojimo rekomendacijas.*

Skyriuje apibendrinami ir analizuojami pagrindiniai disertacinio tyrimo radiniai. Rezultatai aptarti remiantis disertaciniame tyrime išsikeltais tikslais, uždaviniais ir hipotezėmis bei kitų autorių atliktais moksliniais tyrimais.

4.1. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajos ir prognostiniai ryšiai

Tyrimo metu įvertintos dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajos bei dėmesingo įsisąmoninimo ir jo aspektų įtaką emociniam intelektui.

Disertacinio tyrimo metu nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas ir emocinis intelektas yra susiję koreliaciniais ir prognostiniais ryšiais. Apskaičiavus koreliacijos koeficientus tarp emocinio intelekto faktorių ir dėmesingo įsisąmoninimo aspektų, rastas teigiamas ryšys tarp beveik visų emocinio intelekto faktorių ir dėmesingo įsisąmoninimo aspektų, išskyrus *stebėjimą*, kuris silpnais teigiamais ryšiais susijęs su *bendru emociniu* intelekto įvertinimu ir *emocionalumo* faktoriumi. Kitų autorių mokslinių tyrimų rezultatai patvirtina šio tyrimo gautus duomenis: nustatyti teigiami ryšiai tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir beveik visų emocinio intelekto faktorių ir sričių (Jiménez-Picón ir kt., 2021). Didžiausi teigiami koreliacijos ryšiai sieja *bendrą emocinį intelektą* ir *bendrą dėmesingą įsisąmoninimą*. *Bendras dėmesingas įsisąmoninimas* modelyje yra konceptualizuotas kaip į asmenybės bruožą panašus konstruktas, atspindintis bendrą žmogaus polinkį būti dėmesingu kasdieniniame gyvenime (Heeren ir kt., 2021). Vadinasi, kuo asmuo yra dėmesingesnis ir yra įsisąmoninęs kasdieniniame gyvenime, tuo jis pasižymi aukštesniu emociniu intelektu.

Tyrimo metu nustatyti prognostiniai ryšiai tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir emocinio intelekto faktorių ir sričių:

Aprašymo aspektas prognozuoja bendro *emocinio intelekto*, *emocionalumo*, *socialumo* ir *gerovės* faktorių ir *santykių*, *emocijų raiškos*, *laimingumo bruožo*, *savigarbos* ir *adaptacijos* sričių lygį.

Sąmoningo veikimo aspektas prognozuoja *savikontrolės* ir *gerovės* faktoriaus bei *emocijų suvokimo*, *impulsyvumo* sričių lygį.

Stebėjimas prognozuoja *emocijų raiškos*, *empatijos bruožo* sričių lygį.

Nereagavimas į vidinę patirtį – bendro *emocinio intelekto* ir *gerovės* faktoriaus bei *socialinio sąmoningumo*, *streso valdymo*, *emocijų reguliavimo*, *asmeninės motyvacijos* sričių lygį.

Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas – *savikontrolės* faktoriaus, *emocijų reguliavimo*, *impulsyvumo*, *optimizmo bruožo*, *asmeninės motyvacijos* sričių lygį.

Disertacinio tyrimo rezultatus patvirtina visa eilė mokslinių tyrimų. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad asmenys turintys gerus gebėjimus atkreipti dėmesį į išorinius dalykus ir įvykius, turi geresnius gyvenimo įgūdžius bei pasižymi didesne gerove yra empatiškesni bei efektyvesni socialinėje sferoje (Richter ir Hunecke, 2021; Ito ir kt., 2022). Asmenys, turintys geresnius gebėjimus atkreipti dėmesį į vidinius pojūčius ir išgyvenimus, geriau suvokia savo emocijas, yra emociškai savarankiškesni, geriau sprendžia asmenines socialines problemas, turi geresnius vidinius asmeninius įgūdžius, taip pat pasižymi geresne bendra emocija būsena, atsižvelgia į kitų nuomones ir pageidavimus (Rodríguez-Ledo ir kt., 2018; Guendelman ir kt., 2017). Rodríguez-Ledo ir kt. (2018) nustatė, kad ugdant mokinių dėmesingo įsisąmoninimo kompetencijas ir gebėjimus, gerėja mokinių emocinis intelektas. Brown ir Ryan (2003) atlikę tyrimą patvirtino, kad geresnių dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų asmenys kasdieniniame gyvenime geriau suvokia ir pastebi savo vidinius išgyvenimus ir priima sąmoningesnius sprendimus. Tokie žmonės geba savo elgesį suderinti su jaučiama emocija būsena bei geba keisti savo emocines būsenas, tam, kad patenkintų savo bazinius psichologinius poreikius, pasižymi didesniu gerovės jausmu, patiria mažiau neigiamų emocijų, nerimo ir depresijos simptomų, pasižymi gyvybingumu, pasitenkinimu gyvenimu, didesne savigarba, optimizmu ir savirealizacija (Ford, 2017; Schans ir kt., 2022). Schutte ir Malouff (2011) nustatė, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs su aukštesniu emocinio intelekto lygiu, teigiamomis emocijomis ir didesniu pasitenkinimu gyvenimu (Schutte ir Malouff, 2011). Wang ir Kong (2013) nustatė, kad emocinis intelektas tarpininkauja dėmesingo įsisąmoninimo įtakai asmenų patiriamam pasitenkinimo gyvenimu lygiui (Wang ir Kong, 2014). Tyrimais nustatyta, kad dėmesingumo praktikavimas didina gebėjimus patirti teigiamas emocijas ir slopinti neigiamas (van Dam ir., 2012; Fredrickson ir kt., 2017; Bhayee ir kt., 2016), todėl gali daryti įtaką *optimizmo* ir *laimingumo* bruožams.

Dėka dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo keičiasi asmenybės tapatybės centras: asmuo vietoje to, kad tapatintųsi su savo mąstymo ir suvokimo turiniu, pradeda dalyvauti nuolatiniame savęs pažinimo procese, todėl save bei savo pojūčius ir emocijas pradeda suvokti ne kaip stabilius, o nuolat besikeičiančius ir kintančius. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas padeda suvokti, kad emocijos ir kiti vidiniai įvykiai gali kisti, o kiekvienas patyrimas ar išgyvenimas yra tik laikinas psichinio gyvenimo įvykis, šios prielaidos padeda suvokti, kad neigiamos emocijos ir jausmai nekelia nuolatinių grėsmių ir pavojaus, todėl neskiriama daug dėmesio jų kontrolei bei pastangų jų vengiant. Dėka psichinių įvykių laikinumo suvokimo, visos patirtys, tame tarpe ir emocijos, apmąstomos ir priimamos ramiai, kaip paprasta kasdieninė psichinė veikla, visi stebimi įvykiai tampa vertingi savaime, o ne tik atitinkantys tam tikrus standartus ir kriterijus (Jankowski ir Holas, 2014).

Dėmesingas įsisąmoninimas padeda asmenims įsisąmoninti savo patirtį, priimti savo psichinę būklę, emociją ir juslinę patirtį, susiklosčiusias situacijas tokiomis, kokios jos yra, o ne kovoti su tuo, ko negalima pakeisti bei padeda vertinti save pagal savo vidinius, o ne kitų standartus (Kong ir kt., 2014). Dėmesingas įsisąmoninimas gali padėti lengviau atlikti kasdienes veiklas ir pagerinti asmens subjektyvią savijautą

(Lyvers ir kt., 2013), didina gebėjimus toleruoti neigiamas mintis ir emocijas ir jausti didesnę pasitenkinimą kasdienine veikla (Tsafou ir kt., 2017). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gerina gebėjimus išlaikyti netrikdantį, nevertinantį ir į dabarties momentą orientuotą dėmesį (Chiesa ir Malinowski, 2011; Bishop ir kt., 2004), toks padidėjęs dėmesys padeda asmeniui formuoti aiškesnę savo vidinės ir išorinės patirties viziją padedančią geriau vertinti save ir geriau suvokti savo tikslus, todėl turi įtakos asmeninei motyvacijai (Chu ir Mak, 2020). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas ugdo užuojautos sau gebėjimus, o gebėjimas jausti užuojautą sau ir kitiems daro teigiamą įtaką tarpasmeniniams santykiams (Hofmann ir kt., 2011).

Remiantis šiame tyrime atliktos regresinės analizės rezultatais nustatyta, kad emocinio intelekto faktorių ir sričių lygį gali prognozuoti visi dėmesingo įsisąmoninimo aspektai. Todėl galima daryti prielaidą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali daryti įtaką emocinio intelekto gebėjimams. Tikėtina, kad žmonės, pasižymintys geresniais dėmesingo įsisąmoninimo įgūdžiais pasižymės ir geresniais emocinio intelekto gebėjimais.

Tyrime nustatyti dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir emocinio intelekto prognostiniai ryšiai.

Aprašymo aspektas

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali statistiškai reikšmingai prognozuoti emocinio intelekto lygį, nustatyta, kad jį geriausiai prognozuoja *aprašymo* aspektas. *Aprašymas* pasirinktame dėmesingo įsisąmoninimo modelyje įvardijamas kaip asmens gebėjimas įvardinti ar išreikšti savo patirtį žodžiais (Baer ir kt., 2006; Takahashi ir kt., 2022) ir kaip gebėjimas savo patirtį (vidinę: pojūčius, mintis, jausmus ir išorinę: vaizdus, garsus ir kvapus) ir kitus išgyvenimus pastebėti ir užfiksuoti (Heeren ir kt., 2021). Disertaciniame tyrime nustatyta, kad *aprašymo* aspektas prognostiniais ryšiais susijęs su emocinio intelekto *emocionalumo, gerovės ir socialumo* faktoriais *bei emocijų raiškos, santykių, laimingumo bruožo, savigarbos ir adaptacijos* sritimis.

Gebėjimai pastebėti savo emocijas bei vidinę patirtį apibūdinti žodžiais gali daryti įtaką emocijų suvokimui, kadangi ugdo gebėjimą suprasti, kad emocijos yra tik trumpalaikiai pojūčių ir minčių skurti reiškiniai, todėl žmogus gali efektyviau susilaikyti nuo reagavimo į emocijas kaip laikinus reiškinius (Iani ir kt., 2017). Tyrimais nustatyta, kad *aprašymas* ir *nereagavimas į vidinę patirtį* susiję su subjektyvios gerovės rodikliais (Iani ir kt., 2019). Disertaciniame tyrime nustatyta, kad *gerovės* lygį be *aprašymo* prognozuoja ir *nereagavimo į vidinę patirtį* bei *sąmoningo veikimo* aspektai. Tyrime nustatyta, kad *aprašymas* gali prognozuoti *emocionalumo* faktoriaus lygį, jis susijęs su gerais emocijų valdymo įgūdžiais bei gebėjimais puikiai suvokti ir išreikšti emocijas. Kiti autoriai taip pat gavo panašius tyrimų rezultatus: Thompson ir kt. (2010) nustatė, kad žmonės pasižymintys gerais emocijų reguliavimo gebėjimais, geba puikiai įvardinti emocijas, jausmus ir įsitikinimus žodžiais (Thompson ir Waltz, 2010) ir atvirkščiai, žmonės vengiantys ir slopinantys neigiamas emocijas turi blogus emocijų įvardijimo žodžiais įgūdžius (Iani ir kt., 2019). Įvardindamas savo emocijas žodžiais,

asmuo gali kontroliuoti, kada ir kokias emocijas jis gali patirti ir kokiais būdais jas išreikšti (Grossman, 2011). Šias prielaidas patvirtina ir šio tyrimo rezultatai: *aprašymo* aspektas prognozuoja *emocijų raiškos* srities gebėjimus ir įgūdžius. Minėta sritis atspindi asmens gebėjimus parinkti tinkamus žodžius, perduodančius informaciją apie savo jausmus ir emocijas kitiems, lygi. Ankstesniais moksliniais tyrimais nustatyta, kad *aprašymo* aspektas susijęs su geresniais dėmesio kontrolės gebėjimais (Josefsson ir Broberg, 2011), o kasdieninis dėmesingumas savo emocijoms ir jausmams padeda atsiriboti nuo nesvarbios informacijos ir dirgiklių, todėl gerina geresnę prisitaikymą prie aplinkos reikalavimų (Sørensen ir kt., 2018; Zou ir kt., 2020). Moksliniais tyrimais nustatyti dėmesingumai paaiškina atliktame tyrime nustatytus *aprašymo* prognostinius ryšius su *adaptacijos* sritimi. Šiame tyrime nustatyta, kad *aprašymo aspektas*, vienintelis dėmesingo įsisąmoninimo apsektas, gali prognozuoti *savigarbos* srities lygį. Savigarba yra svarbus psichologinis konstruktas, susijęs su efektyviu asmens psichologiniu funkcionavimu (psichologiniu prisitaikymu, teigiamomis emocijomis, pasitikėjimu savimi ir pasitenkinimu gyvenimu) (Du ir kt., 2017). *Aprašymo* aspekto sąsajas su savigarba patvirtino ir ankstesni moksliniai tyrimai (Randal ir kt., 2015; Dhandra, 2020). *Aprašymo* aspekto gebėjimai, pažymėti ir išreikšti žodžiais pažintinę, emocinę patirtį ir išgyvenimus padeda asmeniui neįsitraukti į savikritišką mintis ir emocijas, susijusias su neigiamu savęs vertinimu, kadangi emocijų atpažinimas ir įvardinimas padeda iš šalies pažvelgti į savo emocijas ir į jas neįsitraukti (Pepping ir kt., 2013). Tyrime nustatyta, kad *aprašymas* vienintelis iš dėmesingo įsisąmoninimo aspektų susijęs su *socialumo* faktoriumi atspindinčiu efektyvumą socialiniuose santykiuose ir *emocionalumo* faktoriaus *santykių* (gebėjimas užmegzti ir palaikyti santykius su artimais žmonėmis) sritimi. Nustatyta, kad asmenys galintys tiksliai aprašyti savo emocijas, gali padėti ir kitiems susidoroti su sunkiomis emocijomis bei spręsti problemas (padėti kitiems išvelgti problemos esmę) (Jones ir kt., 2019). Disertaciniame tyrime nustatyta, kad *aprašymas* gali prognozuoti *gerovės* faktoriaus ir šio faktoriaus *laimingumo* ir *optimizmo* bruožų sričių lygį, todėl tikėtina, kad gebėjimų įvardinti savo emocijas ir pojūčius ugdymas gali prisidėti prie asmens emocinės gerovės, didinti asmens teigiamą nusiteikimą bei pozityvumą. Dėmesingo įsisąmoninimo ir *gerovės* ryšiai nustatyti ir ankstesniuose tyrimuose. Baer ir kt. (2008) nustatė psichologinės gerovės sąsajas su visais dėmesingo įsisąmoninimo aspektais. Ryšiai tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir įvairių gerovės aspektų (dėmesingumo, teigiamų emocinių išgyvenimų, pasitenkinimu gyvenimu, asmeninių santykių kokybė, savigarba) nustatyti ir daugelio kitų tyrėjų (Grossman ir kt. 2004; Mellor ir kt., 2016; Ford, 2017) Kuroda ir kt., 2022).

Atsižvelgiant į empirinio tyrimo rezultatus, galima daryti išvadą, kad norint plėtoti emocionalumo, gerovės ir socialumo faktorių bei emocijų raiškos, santykių, laimingumo bruožo, savigarbos ir adaptacijos sričių gebėjimus, įgūdžius ir savybes rekomenduotina mokyti(s) gebėjimų įvardinti savo vidinę patirtį (emocijas) žodžiais.

Nereagavimo į vidinę patirtį aspektas

Disertaciniame tyrime nustatyta, kad *nereagavimo į patirtį* aspektas prognostiniais ryšiais yra susijęs su *gerovės* ir *savikontrolės* faktoriais bei *socialinio sąmoningumo*,

streso valdymo, emocijų reguliavimo, asmeninės motyvacijos sritimis. Nereagavimo į vidinę patirtį aspektas įvardijamas kaip gebėjimas leisti nemalonioms mintims, jausmams pojūčiams, emocijoms ateiti ir išeiti, į juos nereaguojant, leisti joms patekti į sąmonės lauką ir išeiti iš jo negalvojant apie jas ir nesistengiant jų išvengti (Pepping ir kt., 2013), leisti mintims ir jausmams ateiti ir praeiti jų nesivaikant ir nesistengiant jų pagauti (Heeren ir kt., 2021). Moksliniai tyrimais nustatyta, kad *nereagavimo į vidinę patirtį* aspektas yra susijęs su priėmimu (Garland, Hanley, Goldin, ir kt., 2017). Partirties priėmimo įgūdžiai yra esminiai įgūdžiai, lavinami dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu (Bishop ir kt., 2014; Lindsay ir Creswell, 2017). *Nereagavimo į patirtį aspektas* daro įtaką gebėjimams nereaguoti automatiškai į emociškai reikšmingas situacijas ir priimti net ir nemalonių gyvenimo įvykius (Wang ir kt., 2021). Disertacinis tyrimas patvirtina šias prielaidas, nustatyta, kad *nereagavimo į vidinę patirtį aspektas* prognozuoja *savikontrolės faktorius* ir *streso valdymo, emocijų reguliavimo* sričių lygį. Galima daryti prielaidą, kad mokymasis priimti skirtingą emocinę patirtį ir susilaikyti nuo reakcijos į ją gali gerinti emocijų reguliavimo, streso valdymo, potraukių, troškimų ir impulsų kontroliavimo gebėjimus ir įgūdžius (Iani ir kt., 2019). Panašias išvadas padarė ir Zou ir kt. (2021). Atlikę tyrimą jie nustatė, kad lavinant *nereagavimo į vidinę patirtį* įgūdžius bei gebėjimus, didėja asmenų kognityvinis lankstumas bei gebėjimas suvokti stresinius gyvenimo įvykius kaip kontroliuojamus, o tai padeda suformuoti alternatyvius ir pozityvesnius stresinių situacijų paaiškinimus ir įveikos būdus (Zou ir kt., 2020). Emocijų priėmimas ir nereagavimas į jas (*nereagavimo į patirtį aspektas*), atlikto tyrimo duomenimis, susijęs su gerais socialiniais ir derybų įgūdžiais, išvalgumu, gebėjimu daryti įtaką kitiems (*socialinis sąmoningumas*), taip pat su ryžtingumu, atkaklumu ir poreikiu puikiai atlikti darbus, aukšta pasiekimų ir vidine motyvacija (*asmeninė motyvacija*). Nustatyta, kad *nereagavimas į vidinę patirtį* ir polinkis priimti nemaloniais emocijas susiję su gebėjimais naujai pažvelgti į situaciją ir gebėjimu atsiritoti nuo minčių ir emocijų, priimant sprendimus (Garland, 2015), o minėti gebėjimai daro įtaką geriems derybiniais ir sandorių sudarymo įgūdžiams (*socialinis sąmoningumas*). Gebėjimas nereaguoti į nemaloniais emocijas jas slopina ir neleidžia emocijoms užvaldyti asmens minčių ir daryti įtaką elgesiui (Iani ir kt., 2019). Asmenys, pasižymintys gerais *nereagavimo į vidinę patirtį* gebėjimais, yra mažiau kankinami savikritiškų minčių ir rečiau reaguoja į tokias mintis neefektyviu elgesiu (Pepping ir kt., 2013) (Impulsyvumas). *Nereagavimo į vidinę patirtį* aspektas atspindi gebėjimą nereaguoti į savo mintis, jausmus ir emocijas, net jeigu jos yra nemaloniais ir sunkios (Vilaverde ir kt., 2020). Nustatyta, kad *nereagavimas į vidinę patirtį* yra susijęs su *savikontrolės* faktoriumi atspindinčiu asmens gebėjimą kontroliuoti savo potraukius ir impulsus. Nustatyta, kad *aprašymo* ir *nereagavimo į vidinę patirtį* aspektai yra susiję su psichologine gerove (Iani, Lauriola, Cafaro, ir kt., 2017), neigiamai susiję su visais emocinio streso ir neigiamo poveikio aspektais (Tumminia ir kt., 2020).

Atsižvelgiant į empirinio tyrimo rezultatus, galima daryti išvadą, kad norint plėtoti emocionalumą, savikontrolės faktorių ir streso valdymo, emocijų reguliavimo sričių gebėjimus, įgūdžius ir savybes, rekomenduotina mokyti(s) gebėjimų leisti mintims, emocijoms ir jausmams ateiti ir praeiti nereaguojant į juos bei nesistengiant jų išvengti.

Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspektas

Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspektas aprašomas kaip nekritiškas, nesmerkiantis požiūris į savo vidinę patirtį (mintis, emocijas, jausmus) (Heeren ir kt., 2021). Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspektas apibūdinamas kaip požiūris į savo emocijas be vertinančios nuostatos (Baer ir kt., 2006; Takahashi ir kt., 2022). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad minėtas aspektas yra atvirkščiai susijęs su visais emocinio streso ir neigiamo emocinio poveikio aspektais (Medvedev ir kt., 2020). Šiuos atradimus patvirtina ir atliktas disertacinis tyrimas. Nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo* aspektas gali prognozuoti *savikontrolės* faktoriaus bei *emocijų suvokimo, optimizmo, impulsyvumo, asmeninės motyvacijos ir emocijų reguliavimo* sričių lygį. Asmenys, linkę smerkti ir vertinti savo vidinę patirtį taip pat yra linkę nerimauti bei pasižymti ruminacija (Barcaccia ir kt., 2019). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad aprašomas dėmesingo įsisąmoninimo aspektas neigiamai susijęs su visais emocinio streso ir neigiamo poveikio aspektais (Tumminia ir kt., 2020). Savikritikos ir vertinimo atsisakymas padeda atsikratyti neigiamų minčių ir gerina asmens nuotaiką (Barcaccia ir kt., 2019). *Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* yra susijęs su asmens gera savijauta (Medvdev ir kt., 2020), o taip pat su didesne vidinė ramybe kasdieniniame gyvenime, kadangi nevertinantis požiūris į savo emocijas ir kitą išorinę bei vidinę patirtį keičia žmonių santykį su savo mintimis ir emocijomis, todėl jos suvokiamos objektyviau ir aiškiau (Wang ir kt., 2021). Tyrime nustatyti *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo* aspekto prognostiniai ryšiai su *optimizmo* sritimi, ji aprašoma kaip asmens gebėjimas gyvenime pastebėti teigiamus dalykus ir tikėtis iš gyvenimo pozityvių dalykų. Nustatyti ryšiai patvirtina ankstesnių mokslinių tyrimų išvadas ir prielaidas. Gebėjimas išlikti dėmesingam nevertinant padeda išsaugoti dėmesio resursus, todėl padeda susidoroti su netikėtomis ir nenumatytomis situacijomis bei padeda geriau sutelkti į atliekamą *užduotį ar bendravimą su kitais, kadangi dėmesys yra ribotas resursas, todėl gebėjimas nevertinti turi įtakos sėkmingesniai mokymuisi, gebėjimams veikti socialinėje sferoje* (Sørensen ir kt., 2018). *Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* turi įtakos savireguliacijos (tame tarpe ir emocijų reguliavimo) įgūdžiams ir gebėjimams (Bishop ir kt., 2014), minėti radiniai gali paaiškinti tyrime nustatytas *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo* aspekto sąsajas su *impulsyvumo* ir *emocijų reguliavimo* sritimis. Nustatyta, kad nevertinantis požiūris į vidinę ir išorinę patirtį susijęs su geresniais emocijų reguliavimo gebėjimais (Sauer-Zavala ir kt., 2013). Asmenys, pasižymintys gerais minimo dėmesingo įsisąmoninimo aspekto gebėjimais yra mažiau kritiškai sau ir mažiau save smerkiantys, mažiau smerkia ir vertina savo emocijas ir jausmus, todėl nemaloniais emocijas jie gali stebėti ir priimti nešališkai ir sąmoningiau (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, Mark, ir kt., 2008). Minėti gebėjimai gali lemti geresnius *emocijų suvokimo* srities gebėjimus, jie apibūdinami kaip gebėjimas aiškiau suprasti ką jaučia patys bei geriau įsisąmoninti ir suprasti kitų žmonių emocijas. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo susijęs su asmenų vidine motyvacija (Donald ir kt., 2020), dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo pagalba pasiekiamas nesmerkiantis ir nevertinantis požiūris skatina su smalsumu tyrinėti dabartinę patirtį, todėl kyla natūralus susidomėjimas

savo veikla (Ryan, 2015; Purser ir kt., 2016) gebėjimas nereaguoti į pašalines emocijas ir mintis, padeda žmonėms ištraukti į veiklą (Ryan ir Deci, 2017). Ankstesniais moksliniais tyrimais nustatytus dėsningumus patvirtina ir atliktas tyrimas, jo metu nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo* aspektas gali prognozuoti *asmeninės motyvacijos* srities lygį.

Atsižvelgiant į empirinio tyrimo rezultatus, galime daryti išvadą, kad norint plėtoti savikontrolės faktoriaus bei emocijų suvokimo, optimizmo, impulsyvumo, asmeninės motyvacijos ir emocijų reguliavimo sričių gebėjimus, įgūdžius ir savybes, rekomenduotina mokyti(s) nevertinančio ir nesmerkiančio požiūrio į emocijas ir jausmus.

Sąmoningo veikimo aspektas

Sąmoningo veikimo aspektas – gebėjimas išlaikyti stabilų ir nedalomą dėmesį į dabarties momente atliekamus savo veiksmus, juos įsisąmoninti ir veikti sąmoningai, šis gebėjimas yra priešingas veikimui autopilotu, be sąmoningo savo veiksmų kontroliavimo (Baer ir kt., 2006; Takahashi ir kt., 2022). *Sąmoningas veikimas* yra pagrindinė dėmesingo įsisąmoninimo poveikio jėga, ji aprašoma kaip gebėjimas atkreipti ir valdyti dėmesį bei visapusiškai suvokti dabartiniame momente vykstančius įvykius ir atliekamus veiksmus (Heeren ir kt., 2021). Empirinio tyrimo metu nustatyta, kad sąmoningo veikimo aspektas prognozuoja *emocionalumo, gerovės ir savikontrolės* faktorių bei *emocijų suvokimo ir impulsyvumo* sričių lygį. Gebėjimas atkreipti nedalomą dėmesį ir visiškai sąmoningai suvokti atliekamus veiksmus (o ne veikti autopilotu) yra dėmesingo įsisąmoninimo pagrindinis procesas (Dimidjian ir kt., 2003; Bishop ir kt., 2004). Tyrimais nustatyta, kad sąmoningas veikimas daro įtaką asmens psichinei sveikatai, mažina depresijos ir nerimo simptomus (Webb ir kt., 2019; Chien ir kt., 2020). *Sąmoningas veikimas* labiausiai atspindi dėmesingo įsisąmoninimo sąvokos apibrėžimą pateiktą Kabat-Zinn (1990). Minėtas aspektas padeda praktikuojančiam asmeniui sutelkti dėmesį į dabarties akimirką kasdieninėje veikloje. Asmenų, turinčių gerus *sąmoningo veikimo* aspekto gebėjimus ir įgūdžius, nevargina mintys apie praeitį bei mintys susijusios su ateities rūpesčiais ar savikritika (Pepping, 2012), todėl tikėtina, kad minėti asmenys pasižymės aukštesniu emocinės gerovės lygiu. *Sąmoningo veikimo* aspekto lavinimas ugdo gebėjimus sutelkti dėmesį į dabarties momentą, o sutelkdami dėmesį dabarties akimirką, asmenys mažiau galvoja apie ateities ar praeities neigiamus įvykius (Kuroda, 2020), todėl pasižymi geresne emocine gerove, negu asmenys, neturintys tokių gebėjimų ir įgūdžių. Išvardintus ankstesnių tyrimų rezultatus patvirtina ir atliktas disertacinis tyrimas.

Atsižvelgiant į empirinio tyrimo rezultatus, norint plėtoti emocionalumo, gerovės ir savikontrolės faktorių bei emocijų suvokimo ir impulsyvumo sričių gebėjimus, įgūdžius ir savybes, rekomenduotina mokyti(s) gebėjimų koncentruoti dėmesį į dabartinio momentu išgyvenamus jausmus ir emocijas bei savo atliekamų veiksmų įsisąmoninimo.

Stebėjimo aspektas

Stebėjimo aspektas apibūdinamas kaip savo vidinės patirties fiksavimas ir dėmesys išorinei ir vidinei patirčiai. Ši skalė matuoja polinkį pastebėti išorinius ir vidinius

potyrius (pojūčius, emocijas, garsus, vaizdus ir kvapus) (Heeren ir kt., 2021). Empirinio tyrimo metu nustatyta, kad *stebėjimo* aspektas yra mažiausiai susijęs su emocinio intelekto faktoriais bei sritimis ir daro mažiausią įtaką emociniam intelektui bei jo faktoriams, todėl jis išsiskiria iš kitų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų. Tyrime nustatyta, kad stebėjimas gali prognozuoti *empatijos* ir *emocijų raiškos* sričių lygį. Kiti tyrėjai taip pat gavo panašius rezultatus bei iškėlė prielaidą, kad *stebėjimas* gali atlikti skirtingą vaidmenį, negu kiti dėmesingo įsisąmoninimo aspektai. Mokslinių tyrimų duomenimis, šis faktorius gali turėti įtaką tik praktikuojantiems dėmesingą įsisąmoninimą asmenims (tą patvirtina disertacinio tyrimo rezultatai). Išanalizavus praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tyrimo dalyvių dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajas, nustatyta, kad *tebėjimo* aspektas šioje imtyje yra susijęs su visais emocinio intelekto faktoriais) (Barcaccia ir kt., 2019; Baer ir kt., 2008). Baer ir kt. (2006) nustatė, kad *stebėjimas* visiškai neatitinka hierarchinio dėmesingo įsisąmoninimo aspektų modelio, tačiau, jeigu tyrimo dalyviai turi bent šiek tiek praktikavimo patirties, tyrimų duomenys puikiai atitinka dėmesingo įsisąmoninimo teorinį modelį (Baer ir kt., 2006). *Stebėjimas* nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą imtyje gali būti susijęs, net su priešingais rezultatais, kurių tikisi tyrėjas. Jeigu asmuo tik sutelkia dėmesį į save, tačiau neturi kitų dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų ir įgūdžių, kurių galima išmokyti tik dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu, stebėdami savo būsenas ir emocijas, gali tapti dar kritiškesni sau ir savo emocijomis ir jautriau į jas reaguoti (de Bruin ir kt., 2012). Vadinasi, galima daryti prielaidą, kad neužtenka vien mokytis(s) savo vidinių būsenų ir emocijų stebėjimo gebėjimų, prieš tai būtina turėti gerus emocijų valdymo gebėjimus, juos galima išsiugdyti mokantis kitų dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo gebėjimų ir įgūdžių. Tiriant sergančius depresija asmenis, nustatyta, kad sergantys depresija pasižymi gerais introspekcijos ir refleksyvumo gebėjimais (geba nuodugnai stebėti savo vidines būsenas), tačiau labai nemoka šių būsenų priimti priima ir į jas jautriai reaguoja, be to, jas vertina labai griežtai (Tumminia ir kt., 2020). De Bruin ir kt. (2021) nustatė, kad kuo daugiau asmuo, neturintis kitų dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų, skiria dėmesio vidinių ir išorinių pojūčių ir emocijų stebėjimui, tuo labiau toks asmuo tampa save smerkiantis ir kritiškas sau (de Bruin ir kt., 2012), kadangi asmuo, neturintis dėmesingo įsisąmoninimo patirties, stebėdamas savo potyrius ir emocijas, linkęs jas vertinti, smerkti bei reaguoti į jas netinkamu būdu (Baer ir kt. 2004). Neužtenka vien gebėjimo stebėti savo vidines būsenas, bet būtina išmokyti jų nevertinti ir nesmerkti bei jas priimti (Medvedev ir kt., 2021). Prieš tai neįgijus išvardintų gebėjimų *stebėjimo* aspekto gebėjimai ir įgūdžiai gali būti nenaudingi emocinio intelekto plėtojimui. Nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą imtyje, tyrimo dalyviai neturėjo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo patirties, todėl tiriant šią imtį, nenustatyta *stebėjimo* aspekto statistiškai reikšmingų sąsajų su emocinio intelekto faktoriais ir sritimis. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimą tiriantys mokslininkai nustatė, kad *stebėjimo* aspekto gebėjimų galima greitai išmokyti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu, o jo mokymasis keičia šio aspekto ryšius su kitais dėmesingo įsisąmoninimo aspektais. Ilgainiui praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, *stebėjimas* tampa tuo aspektu atspindinčiu dėmesingo įsisąmoninimo esmę

ir yra susijęs su laukiamais dėmesingo įsisąmoninimo pokyčiais (Baer ir kt., 2006). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad *stebėjimo* aspektas susijęs su empatija (tai patvirtina ir atlikto tyrimo rezultatai) (Dekeyser ir kt., 2008; Shapiro ir kt., 2012). Sąmoningas savo minčių ir emocijų stebėjimas gali padėti atpažinti ir kitų emocijas ir jausmus, todėl turintys geresnius šio aspekto gebėjimus žmonės gali empatiškiau reaguoti į kitų jausmus ir emocijas (Vilaverde ir kt., 2020). Dėmesingas įsisąmoninimas susijęs su geresniais gebėjimais stebėti savo patirtį ir emocijas iš priimančios ir nevertinančios pozicijos ir tik esant šiai sąveikai, *stebėjimo* gebėjimai gali duoti teigiamus emocinio plėtojimo rezultatus (Jones ir kt., 2019).

Plėtojant emocinį intelektą labai svarbu atkreipti dėmesį į šiuos *stebėjimo* aspekto ypatumus: pradedančiųjų grupėse rekomenduojama lavinti ir ugdyti dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimus ir įgūdžius išskyrus tuos, kuriuos reprezentuoja *stebėjimo* aspektas ir tik vėliau akcentuoti savo emocijų ir būsenų stebėjimą ir dėmesingumą savo emocijoms ir pojūčiams.

Atsižvelgiant į empirinio tyrimo rezultatus, norint plėtoti empatijos ir emocijų raiškos sričių gebėjimus, įgūdžius ir savybes, rekomenduotina mokyti(s) gebėjimų stebėti savo vidinę patirtį (emocijas, jausmus).

4.2. Emocinio intelekto lygio priklausomybės nuo dėmesingo įsisąmoninimo tyrimas

Šioje disertacinio empirinio tyrimo dalyje buvo lyginami dviejų grupių (praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą) emocinio intelekto ir jų faktorių lygio vidurkiai.

Atlikus praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių emocinio intelekto lygio vidurkių palyginimą (tyrimo imtyse, kuriose skiriasi amžiaus vidurkiais), nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą šių faktorių: *savikontrolės, emocionalumo, gerovės ir bendro emocinio intelekto lygio vidurkiai bei šių emocinio intelekto sričių vidurkiai: laimingumo bruožo, savigarbos, emocijų valdymo, streso valdymo, emocijų suvokimo, impulsyvumo, empatijos bruožo, asmeninės motyvacijos.*

Statistiškai reikšmingų vidurkių skirtumų nerasta tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių tyrimo grupių šių emocinio intelekto sričių: optimizmo bruožo, atkaklumo, socialinio sąmoningumo, emocijų reguliavimo, santykių ir adaptacijos.

Lyginant praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių vidurkius vienodais amžiaus vidurkiais, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingo įsisąmoninimo grupių emocinio intelekto faktorių: *emocionalumo, savikontrolės, socialumo ir bendro emocinio intelekto ir šių emocinio intelekto sričių: savigarbos, emocijų valdymo, streso valdymo, impulsyvumo, emocijų suvokimo, emocijų raiškos, empatijos bruožo, asmeninės motyvacijos.*

Gerovės faktoriaus ir laimingumo bruožo srities (šios srities ir faktoriaus lygis yra skirtingas tik esant nevienodam amžiaus vidurkiui), optimizmo bruožo, atkaklumo,

socialinio sąmoningumo, emocijų reguliavimo, santykių bei adaptacijos sričių lygis yra vienodas abiejuose tiriamųjų grupėse: ir praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą (nenustatytas statistiškai reikšmingas vidurkių skirtumas). Vadinasi, šiuos skirtumus tarp grupių, galima paaiškinti amžiaus ir patirties įtaka: minėtų emocinio intelekto faktorių ir sričių gebėjimai gali tobulėti įgyjant gyvenimiškos patirties.

Tyrimo metu taip pat buvo lyginama praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą dėmesingo įsisąmoninimo lygis. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai visų dėmesingo įsisąmoninimo aspektų tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių, išskyrus *aprašymo* aspektą (statistiškai reikšmingas skirtumas rastas tik nesulyginus amžiaus vidurkio). Remiantis disertacinio tyrimo rezultatais, galima daryti išvadą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika daro įtaką žmonių dėmesingo įsisąmoninimo lygiui.

Remiantis atlikto tyrimo duomenimis, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinį intelektą praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą bus ugdomi išvardinti įgūdžiai ir gebėjimai (atspindintys emocinio intelekto faktorius):

- Gebėjimai geriau suprasti ir valdyti savo ir kitų žmonių emocijas, tinkamai suvokti ir išreikšti savo emocijas ir minėtus gebėjimus efektyviau panaudoti bendraujant su kitais žmonėmis (*Emocionalumo faktorius*).
- Gebėjimai adekvačiau kontroliuoti savo potraukius, troškimus, emocijas ir impulsus, streso valdymo bei gyvenimo problemų sprendimo gebėjimai ir įgūdžiai, gebėjimai daryti įtaką kitų žmonių jausmams (nuraminti, paguosti) (*Savikontrolės faktorius*).
- Gebėjimai užmegzti santykius su nepažįstamais asmenimis, efektyviau elgtis socialinėje erdvėje, sėkmingai bendrauti su kitais žmonėmis, valdyti savo emocijas ir emocines būsenas, daryti įtaką kitiems žmonėms, efektyviau klausymosi, socialinių bei derybų įgūdžių (*Socialumo faktorius*).

Remiantis atlikto tyrimo duomenimis, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinį intelektą praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, bus ugdomi išvardinti įgūdžiai ir gebėjimai (*atspindintys Emocinio intelekto sritis*):

- *Savigarbos sritis*. Bendras savęs vertinimo lygis darantis įtaką bendrai žmogaus gerovei: Gebėjimai teigiamai vertinti save ir savo pasiekimus, ugdomas pozityvumas ir pasitenkinimas savo gyvenimu, pagarba sau ir kitiems.
- *Emocijų valdymo sritis*. Gebėjimai paguosti, nuraminti, motyvuoti kitus žmones, veikti kitų žmonių emocinę būklę.
- *Streso valdymo sritis*. Gebėjimai įveikti gyvenimo sunkumus, valdyti savo emocijas, geresnės streso įveikos strategijų ir mechanizmų pasirinkimo įgūdžiai.
- *Emocijų suvokimo sritis*. Gebėjimas įvardinti savo emocijas, suprasti savo pojūčius ir jausmus bei „išsifruoti“ kitų žmonių emocines išraiškas.
- *Impulsyvumo (žemo) sritis*. Gebėjimai sustoti prieš veikiant ir priimant sprendimus bei apmąstyti savo veiksmus ir elgesį, jį kontroliuoti, nepasiduodant impulsams, geri informacijos analizės įgūdžiai.

- *Emocijų raiškos sritis*. Gebėjimas aiškiai ir tiksliai išreikšti savo emocijas kitiems, įgūdžiai parinkti tinkamiausius žodžius tiksliai išreiškiant savo jausmus ir emocijas.
- *Empatijos bruožo*. Gebėjimas pamatyti pasaulį iš kito žmogaus požiūrio taško ir suprasti kitų žmonių poreikius ir norus. Geri kalbėjimo ir derybų įgūdžiai.
- *Asmeninės motyvacijos sritis*. Ugdomos atkaklumo, vidinės motyvacijos ir ryžtingumo savybės, gebėjimai atlikti darbą iki galo ir gerai.

Praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tiriamųjų grupės skiriasi įvairiais demografiniais rodikliais: amžiumi, išsilavinimu ir profesine veikla, todėl išvadas apie priežastinius ryšius reiktų daryti atsargiai. Baer ir Smith (2009) atliko tyrimą, jame lygino dvi praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupes ir skirtumai tarp grupių išliko reikšmingi, net ir sulyginus grupes pagal demografinius duomenis: amžiaus, išsilavinimo ir profesinės veiklos (Baer ir kt., 2008). Panašūs rezultatai gauti ir atlikus šį disertacinį tyrimą. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp grupių nustatyti net ir suvienodinus amžiaus vidurkį. Tačiau nustatyti skirtumai mažesni, mažesnis ir skirtumų efekto dydis. Panašius rezultatus gavo ir kiti tyrėjai tiriantys skirtumus tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių. Lykins ir Baer (2009) atliko tyrimo metu, tiriamieji, praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėje, kaip ir šio tyrimo atveju, buvo vyresni, aukštesnio išsilavinimo, daugiau dalyvių dirbo psichikos sveikatos specialistais, nei nepraktikuojančių imtyje. Tačiau ir suvienodinus grupes pagal demografinius kriterijus, tyrėjai nustatė statistiškai reikšmingus skirtumus tarp grupių pagal psichologinius simptomus: ruminaciją, savistabą, minčių slopinimą, emocijų reguliavimą ir užuojautą sau (Lykins ir Baer, 2009).

Tyrimė taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir jo aspektų lygio tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių. Statistiškai reikšmingi skirtumai su aukštais Coen'o d dydžio įvertinimais rasti ir suvienodinus amžiaus vidurkius. Todėl galima daryti prielaidą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas ugdo gebėjimus stebėti visus dirgiklius (*stebėjimas*), kontroliuoti dėmesį ir jį nukreipti norima kryptimi (*sąmoningas veikimas*), bet to praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą lavinamas gebėjimas nesmerkti ir nevertinti savo patirties ir nereaguoti į dabartiniu laiko momentu esančius dirgiklius (*Vidinės patirties nesmerkimas ir Nereagavimas į vidinę patirtį*) (Baer ir kt., 2008).

Remiantis gautais rezultatais, galima daryti prielaidą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas didina dėmesingo įsisąmoninimo aspektų lygį, o jie savo ruožtu daro įtaką emociniam intelektui. Vadinasi, dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali turėti teigiamos įtakos emocinio intelekto plėtojimui. Statistiškai reikšmingi kasdieninio dėmesingo įsisąmoninimo lygio skirtumai tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą nustatyti ir kitų autorių (Baer ir kt., 2009; Lykins ir Baer, 2009; De Bruin ir kt., 2012).

Ankstesniuose moksliniuose tyrimuose, kuriuose buvo lyginamos praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupės, nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo būseną suaktyvina su dėmesiu susijusias smegenų sritis ir ugdo vieno iš pagrindinių pažintinių komponentų – dėmesio koncentracijos gebėjimus.

Praktikuojančiam dėmesingą išsąmoninimą reikia mažiau pastangų pasiekti dėmesio koncentracijos būseną (Brefczynski-Lewis ir kt., 2007; Slagter ir kt., 2007). Asmenys, turintys geresnius gebėjimus kontroliuoti savo dėmesį ir jį nukreipti į išorinius ir vidinius gyvenimo įvykius, pasižymi geresniais gyvenimo įgūdžiais bei didesniu gerovės ir jausmu, yra empatiškesni, savarankiškesni, yra įvaldę geresnius asmeninių ir socialinių problemų sprendimų įgūdžius, dažniau yra geros nuotaikos, geba atsižvelgti į kitų poreikius ir nuomonę (Jiménez-Picón ir kt., 2021; Rodríguez-Ledo ir kt., 2018). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad praktikuojantys dėmesingą išsąmoninimą pasižymi geresniu emociniu aiškumu, geba tiksliai atskirti ir įvardinti savo jausmų ir emocines būsenas, pasižymi geresniais emocijų reguliavimo įgūdžiais, geriau apdoroja emociškai dviprasmišką informaciją (Nielsen ir Kaszniak, 2006). Atlikto tyrimo rezultatai patvirtina šias prielaidas: nustatyta, kad dėmesingo išsąmoninimas gali daryti įtaką emocijų suvokimo gebėjimams: asmens gebėjimams suprasti savo emocijas ir jausmus. Nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai su emocijų reguliavimo gebėjimais ir žemo impulsyvumo lygio. Asmenys, nepraktikuojantys dėmesingo išsąmoninimo, jautriau reaguoja į nemaloniais ir stipriais maloniais emocijas, o dėmesingo praktikavimas ugdo gebėjimą į vidinę patirtį reaguoti ramiau ir pozityviau (de Bruin ir kt., 2012) (tyrime nustatytos dėmesingo išsąmoninimo ir *emocijų raiškos* ir žemo *impulsyvumo* prognostiniai ryšiai bei šių emocinio intelekto sričių aukštesnis lygis praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą grupėje). Atliktame tyrime nustatyti dėmesingo išsąmoninimo prognostiniai ryšiai su *savigarbos*, *laimingumo* bruožo sritimis bei *gerovės* faktoriumi, patvirtina ankstesniais tyrimais prieitas išvadas.

Praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą lavinamos tam tikros kognityvinės funkcijos, susijusios su dispozicinio dėmesingo išsąmoninimo atsiradimu (Barcaccia ir kt., 2019). Aiškinant, kaip dėmesingas išsąmoninimas gali įsitvirtinti kasdieninėje žmogaus veikloje, manoma, kad asmeniui reikia išsivirti tam tikrus meta kognityvinius savireguliacijos procesus, aktyvuojamus dėmesingo išsąmoninimo būsenos metu. Šių procesų dėka ugdomi savistabos įgūdžiai (savistabos mechanizmai), jų išmokę asmenys gali naudoti efektyvesnes streso įveikos strategijas ir lavinti metakognityvinius įgūdžius (Jankowski ir Holas, 2014). Šio disertacinio tyrimo metu nustatyta, kad dėmesingas išsąmoninimas gali prognozuoti *streso valdymo* srities gebėjimus, taip pat nustatyta, kad minėtos srities lygis praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą grupėje yra statistiškai reikšmingai aukštesnis, negu nepraktikuojančių.

Analizuojant koreliacinius ryšius tarp emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo, taip pat nustatyti skirtumai tarp praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingo išsąmoninimo grupių. Nustatyta, kad nepraktikuojančių imtyje beveik visi emocinio intelekto faktoriai, bendras dėmesingo išsąmoninimo lygis bei *sąmoningo veikimo* aspektas silpnais ir vidutiniais koreliaciniais ryšiais yra susiję su tiriamųjų amžiumi: didėjant amžiui, didėja ir nurodyti kintamieji. Dėmesingą išsąmoninimą praktikuojančių grupėje, statistiškai reikšmingų ryšių tarp amžiaus ir dėmesingo išsąmoninimo ir emocinio intelekto nenustatyta.

Atliktame tyrime nustatyta, kad emocinis intelektas, jo faktoriai ir sritys dėmesingo išsąmoninimo nepraktikuojančių grupėje vidutiniais ir stipriais koreliaciniais

ryšiais yra susijęs su visais dėmesingo įsisąmoninimo aspektais, išskyrus *stebėjimą*. Šioje imtyje tik tarp *emocionalumo* faktoriaus ir *stebėjimo* aspekto nustatytas vidutinio stiprumo koreliacinis ryšys. Praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tiriamųjų grupėje *stebėjimas* vidutiniais ir artėjančiais prie stiprios koreliacijos ryšiais susijęs su visais emocinio intelekto faktoriais bei sritimis ir bendru emocinio intelekto lygiu.

Pastebėtina, kad praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tyrimo dalyvių grupėje *aprašymas* vidutinio stiprumo koreliaciniais ryšiais susijęs tik su *emocionalumo* faktoriumi. Vadinasi, galima daryti prielaidą, kad *aprašymo* aspekto gebėjimų (žodžiais įvardinti savo emocijas ir pojūčius) ugdymas svarbus tik plėtojant pradedančiųjų besimokančiųjų emocinį intelektą, ilgainiui plėtojant emocinį intelektą dėmesingu įsisąmoninimu metodu, *aprašymo* aspekto gebėjimų ugdymas praranda aktualumą, rekomenduotina tobulinti gebėjimus, įgalinančius geriau stebėti savo emocijas bei kitus vidinius pojūčius ir būsenas bei dėmesio koncentracijos įgūdžius.

Apibendrinant tyrimo rezultatus, galima daryti išvadą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali didinti sąmoningumą kasdieniame gyvenime, o jis gali daryti įtaką geresniems emocinio intelekto gebėjimams ir įgūdžiams (Goldberg ir kt., 2017; Quaglia ir kt., 2016).

4.3. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksnių įtaka emociniam intelektui

Siekiant įvertinti emocinio intelekto mokymosi efektyvumą, buvo palygintos kelios tiriamųjų grupės pagal praktikavimo dažnumą ir praktikavimo trukmę. Remiantis smegenų plastiškumo teorija ir literatūros dalyje nustatytais dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo poveikio smegenų sritims, atsakingoms už emocinio intelekto gebėjimus, iškėlėme prielaidą, kad reikalingas tam tikras praktikavimo intensyvumas, kad atsirastų norimi pakitimai smegenų neuroniniame lygyje.

Remiantis atlikto tyrimo duomenimis, efektyviausias praktikavimo dažnumas yra 3 – 4 kartai per savaitę, kasdien praktikuojančių emocinio intelekto ir jo faktorių lygis taip pat yra aukštas, tačiau statistiškai reikšmingai nesiskiria nuo praktikuojančių 3 – 4 kartus per savaitę. Žemiausias emocinio intelekto ir jo faktorių lygis visais atvejais nustatytas praktikuojant 1 – 2 kartus per savaitę. Praktikavimo dažnumas nėra statistiškai reikšmingai susijęs *socialumo* faktoriaus lygiu, analizuojant šio faktoriaus lygio skirtumus tarp skirtingo praktikavimo dažnumo grupių, statistiškai reikšmingų skirtumų taip pat nenustatyta.

Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, norint pasiekti geriausių rezultatų efektyviausiu būdu, rekomenduotina mokymo programą sudaryti taip, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo užsiėmimai vyktų 3 – 4 kartus per savaitę. Savarankiškai praktikuojantiems taip pat rekomenduotina tokiomis praktikomis užsiimti 3 – 4 per savaitę.

Disertacinio tyrimo metu buvo tirama, ar emocinio intelekto plėtojimo efektyvumui daro įtaką dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo trukmė. Palyginus tiriamųjų grupes pagal praktikavimo trukmę, nustatyta, kad aukščiausi emocinio intelekto ir jo faktorių rezultatai pasiekiami praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą 6 – 10 metus.

Tačiau reikšmingi emocinio intelekto ir jo faktorių lygio pokyčiai pasiekiami jau po metų dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo trukmė statistiškai reikšmingai nėra susijusi su *emocionalumo* faktoriumi, analizuojant minėto faktoriaus lygio skirtumus tarp skirtingo praktikavimo trukmės grupių, statistiškai reikšmingų skirtumų taip pat nenustatyta.

Dėmesingas įsisąmoninimas nėra įprasta būseną kasdieninėje žmogaus veikloje, kad ji taptų žmogaus kasdienes veiklos dalimi, reikalingas nuolatinis praktikavimas ir mokymasis (Jankowski ir Holas, 2014). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas ilgainiui keičia pagrindinius neuronų ryšius, susijusius su emociniais procesais, didina neuronų aktyvumą išvardintose smegenų srityse: prefrontalinėje žievėje, migdoliniame kūne, gumbure, limbinėje smegenų dalyje (Creswell ir kt., 2007; Tang, 2017). Moksliniais tyrimais įrodyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo meditacija yra toks įgūdis, kurio galima išmokyti, o funkciniai smegenų pokyčiai, atsirandantys praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, priklauso nuo praktikavimo patirties (Falcone ir Jerram, 2018). Guidotti (2021) nustatė, kad pagal smegenų pokyčius galima prognozuoti tyrimo dalyvių praktikavimo įgūdžių lygį (Guidotti ir kt., 2021), praktikuojantys asmenys pasižymi didesniu smegenų pilkosios medžiagos kiekiu (Froeliger ir kt., 2012), praktikuojančių frontalinėse ir prefrontalinėse srityse nustatyti pokyčiai susiję su emocijų ir dėmesio reguliacija (Hernández ir kt., 2020), dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas daro įtaką smegenų plastiškumui – keičia smegenų neuronų tinklus, susisijusius su afekciniais sutrikimais, depresija ir nerimu (Guendelman ir kt., 2022). Tyrimais nustatyta, kad net ir 5 minutes trunkanti praktika, atliekama keturis kartus per savaitę, gali žymiai sumažinti depresijos, nerimo ir streso lygį (Strohmaier ir kt., 2021). Reguliariai praktikuojant (kasdien ar keletą kartų per savaitę bei keletą metų) gerėja asmenų gebėjimai geriau suvokti savo vidinę ir išorinę patirtį (tame tarpe ir emocijas), apibūdinti šiuos išgyvenimus, atsiranda nesmerkiantis požiūris į aplinkos ir vidinius įvykius bei gebėjimas leisti jiems ateiti ir praeiti ir neįsitraukiant į juos (De Bruin ir kt., 2012). Tam, kad meditacijos praktikavimo sukeltos būsenos taptų kasdieniais bruožais, reikia praktikuoti tam tikrą laiką ir reguliariai, tik nuolatinis praktikavimas lavina smegenis (Widdett, 2014).

Apibendrinant tyrimo rezultatus, galima daryti išvadą, kad pokyčiai, plėtojant emocinį intelektą praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, pasiekiami po 1 metų praktikavimo, praktikuojant 3 – 4 kartus per savaitę, o aukščiausias emocinio intelekto ir jo faktorių lygis pasiekiamas praktikuojant 6 - 10 metų.

4.4. Emocinio intelekto sąsajos su pasitenkinimu veikla ir sėkmė profesinėje veikloje

Analizuojant emocinio intelekto ir pasitenkinimo savo veikla bei sėkmės veikloje sąsajas nustatyta, kad emocinis intelektas ir visi faktoriai, išskyrus *socialumą*, teigiamais koreliaciniais ryšiais yra susiję su *pasitenkinimu savo veikla* bei sėkme veikloje. Didžiausi koreliaciniai ryšiai sieja bendrą *pasitenkinimą savo veikla* ir bendrą *emocinį intelektą* bei *gerovės* faktorių. *Sėkmė veikloje* stipriausiais koreliaciniais ryšiais susijusi

su *gerovės* faktoriumi ir bendru *emociniu intelektu*. Atlikus regresinę analizę nustatyta, kad *pasitenkinimą savo veikla* ir *sėkmę* veikloje gali prognozuoti *gerovės* faktorius.

Tiriant kokios emocinio intelekto sritys gali prognozuoti *sėkmę* veikloje ir *pasitenkinimą profesine veikla*, nustatyta, kad *pasitenkinimo savo veikla* lygį prognozuoja *laimingumo bruožo* ir *asmeninės motyvacijos* emocinio intelekto sritys. *Sėkmės* veikloje lygį prognozuoja *emocijų suvokimo* ir *asmeninės motyvacijos* sritys.

Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, galima daryti išvadą, kad tik vienas *gerovės* faktorius ir jo gebėjimai, gali daryti įtaką subjektyviai suvokiamam pasitenkinimui veikla ir *sėkmei* veikloje, nors sąsajos rastos ir su kitais faktoriais, išskyrus *socialumą*.

Mokslinių tyrimų duomenimis, pagrindiniai komponentai darantys įtaką *sėkmei* veikloje yra gebėjimas suprasti ir valdyti savo emocijas, minėti gebėjimai padeda geriau suprasti savo paties elgesį ir užmegzti gerus santykius su kitais žmonėmis (Rezvani ir kt., 2016). Gebėjimas valdyti ir suprasti savo nuotaikas ir motyvus bei numatyti jų poveikį kitiems, mokslinių tyrimų duomenimis, yra svarbus *sėkmės* faktorius. Norint suprasti savo ir kitų emocijas, reikia sugebėti stebėti savo emocinę būseną, gebėti įvardinti savo emocijas bei suprasti kitų žmonių reakcijas ir iš jų spręsti, kaip yra suvokiamas pats asmuo (Bhoostrani ir Junejo, 2016). Disertacinio tyrimo duomenimis, *emocijų suvokimas* yra viena iš pagrindinių subjektyviai suvokiamos *sėkmės* veikloje prielaidų.

Remiantis gautais tyrimo rezultatais, nustatyta, kad *asmeninės motyvacijos* sritis gali prognozuoti asmens *sėkmę* veikloje ir *pasitenkinimą* veikla. Aukšti emocinio intelekto *asmeninės motyvacijos srities* rezultatai, reiškia, kad asmuo turės aukštą vidinę motyvaciją, bus atkaklus siekdamas tikslų, stengsis įgyti kuo daugiau žinių, įgūdžių ir gebėjimų, pasiekti aukštų veiklos rezultatų. *Sėkmei* veikloje reikalinga motyvacija, orientacija į pasiekimus ir gebėjimai atkakliai siekti užsibrėžtų tikslų (Perera ir DiGiacomo, 2013). Aukštos vidinės motyvacijos asmenys yra linkę save tobulinti, būti iniciatyvūs, visada siekia gerai atlikti užduotis, yra atkaklūs susidūrę su kliūtimis (Bhoostrani ir Junejo, 2016). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad didėjant emocinio intelekto lygiui, didėja motyvacija, daranti didelę įtaką asmens pasiekimų gerėjimui (Tam ir kt., 2021).

Emocijos ir emocinis intelektas labai svarbūs savireguliacijai (Taherkhani ir Moradi, 2022; Mascia ir kt., 2020), todėl žmonės, pasižymintys aukštesniais savireguliacijos gebėjimais, gali patirti daugiau teigiamų emocijų ir slopinti neigiamas emocijas, geriau įveikti stresą, atkakliau siekti savo tikslų (Bhoostrani ir Junejo, 2016).

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad *pasitenkinimas* veikla gali būti susijęs ir su motyvaciniais emocinio intelekto aspektais, atkaklumu siekiant savo tikslų ir gebėjimu nenuleisti rankų, susidūrus su sunkumais, dėl šių savybių asmenys gali patirti daugiau *sėkmės*, todėl jų pasitenkinimas veikla dėl šių priežasčių gali būti ir didesnis (Wach ir kt., 2016). Atlikto tyrimo rezultatai patvirtina šiuos nustatytus dėsningumus, nustatyta, kad *asmeninė motyvacija* gali prognozuoti asmens pasitenkinimą savo veikla. Emocinis intelektas gali padėti asmeniui susidoroti su gyvenimo iššūkiais, kadangi emocinio intelekto gebėjimai padeda išlaikyti emocinę pusiausvyrą ir didina emocinę gerovę, kuri teigiamai susijusi su asmens patiriamu laimingumo jausmu (Bhoostrani ir

Junejo, 2016).

Kitas emocinio intelekto aspektas, turintis įtakos asmens pasitenkinimui veikla – *laimingumo* bruožas. Remiantis dispoziciniu požiūriu į pasitenkinimą savo veikla ir darbu, emocinis veiksnys yra vienas iš pagrindinių, darančių įtaką asmens pasitenkinimui (Staw ir Ross, 1985). Pasitenkinimą veikla gali lemti su emocijomis susiję asmenybės bruožai, o pasitenkinimas darbu yra tapatinamas su malonia emocija būsenoje (Dormann ir Zapf, 2001). Šio tyrimo rezultatai patvirtina šios teorijos prielaidas, empirinio tyrimo metu nustatyta, kad *laimingumo* bruožas gali prognozuoti asmens pasitenkinimą savo veikla, kuris susijęs su maloniomis emocijomis būsenomis.

Siekiant pagerinti asmenų galimybę pasiekti sėkmę pasirinktoje veikloje ir pasitenkinimą savo veikla, praktikai turėtų atsižvelgti į ryšį tarp minėtų savybių, *gerovės* faktoriaus, *asmeninės motyvacijos*, *laimingumo bruožo*, *emocijų suvokimo* ir sąmoningo veikimo aspekto. Tyrimo rezultatai patvirtina įrodymus apie *sąmoningo veikimo* praktikavimo svarbą darant įtaką emocinio intelekto ir *asmeninės motyvacijos* sritims, tuo pačiu gerinant asmens sėkmės ir pasitenkinimo veikla galimybes. Galima daryti prielaidą, kad asmenys, pasižymintys ir tobulinantys gebėjimus koncentruoti dėmesį į savo dabartinę veiklą ir veikti sąmoningai, priešingai veikimui „automatinio būdu“, kartu tobulins ir pasižymės *asmeninės motyvacijos* gebėjimais (poreikiu puikiai atlikti savo darbą, ryžtingumu ir atkaklumu, vidine motyvacija ir aukštu pasiekimų lygiu, gebėjimais nepasiduoti susidūrus su sunkumais).

4.5. Emocinis intelektas ir savaiminis mokymasis

Analizuojant emocinio intelekto lygio skirtumus tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisauginimą grupių, nustatyta, kad emocinio intelekto ir jo faktorių lygis statistiškai reikšmingai susijęs su tyrimo dalyvių amžiumi. Analizuojant emocinio intelekto lygio skirtumus pagal amžiaus grupes, nustatyta, kad žemiausias emocinio intelekto lygis yra amžiaus grupėje nuo 18 iki 24 metų, o aukščiausias emocinio intelekto lygis nustatytas 45 -54 metų amžiaus grupėje. Tarp kitų amžiaus grupių statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Emocinio ir intelekto sąsajos su amžiumi buvo nagrinėtos ir kitų tyrėjų. Daugeliu atveju rasti silpni teigiami ryšiai tarp amžiaus ir emocinio intelekto (kaip ir šio tyrimo atveju) (Fariselli ir kt., 2006; Sharma, 2017; Brandon Goleman, 2019). Emocinio intelekto lygis didėja maždaug iki 40 -50 metų (Bar-On, 2006; Kafetsios, 2004; Lynn, 2007). Tačiau, kai kurie emocinio intelekto aspektai gali būti plėtojami tik mokantis (Sharma, 2017). Remiantis tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad jauni žmonės turi mažiau patirties emocinio intelekto srityje ir tik vėliau, jaunas žmogus gyvenimo eigoje, įsivaidindamas gyvenimo patirtį išmoka emocinio intelekto gebėjimų, įgūdžių ir savybių. Vadinasi, emocinio intelekto gebėjimus jauname amžiuje galima plėtoti ne tik įvairiais metodais, tačiau ir kaupiant ir įsivaidindant gyvenimo patirtį, savaiminio mokymosi būdu.

Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, galima daryti pagrįstą prielaidą, kad emociniam intelektui iš dalies daro įtaką amžius, kadangi jaunų žmonių grupėje emocinio intelekto lygis yra mažesnis, negu vidutinio amžiaus žmonių, vadinasi, iki tam tikro

lygio emocinio intelekto gebėjimų ir įgūdžių galima išmokti savaiminio mokymosi būdu, įgyjant gyvenimiškos patirties, o emocinis intelektas nėra tik įgimti įgūdžiai, gebėjimai ir asmeninės savybės. Žmonės gyvenimo eigoje turi vis daugiau galimybių pažinti emocijas, mokosi geriau jas atpažinti, susiduria su įvairiomis gyvenimo situacijomis, gauna daugiau grįžtamo ryšio apie savo emocinį elgesį, darosi vis sąmoningesni. Amžius nuo 18 iki 24 metų yra susijęs su žmogaus gyvenimo etapu, kai asmuo pradeda gyventi savarankiškai, mokosi ir pradeda įgyti darbinės patirties, todėl pradeda bendrauti su daugeliu įvairių žmonių, išgyvena daug pokyčių ir stresinių situacijų, todėl tikėtina, kad dėl šių priežasčių, emocinis intelektas minėtame amžiuje bus intensyviai plėtojamas. Tyrimo metu nustatyta, kad amžius paaiškina tik 6,8 proc. emocinio intelekto dispersijos, tai reiškia, kad yra ir kitų reikšmingų veiksnių paaiškinančių emocinio intelekto skirtumus susijusius su amžiumi.

Tyrimo metu nustatyta silpna amžiaus įtaka emocinio intelekto *emocionalumo* ir *savikontrolės* faktoriams, vadinasi, su šiais faktoriais susijusių gebėjimų ir įgūdžių iš dalies galima įgyti savaiminio mokymosi būdu, mokantis iš savo patirties.

Tyrimo metu nustatyta, kad *gerovės* ir *socialumo* faktoriai nėra susiję su amžiumi, vadinasi, analizuojamų faktorių gebėjimams, įgūdžiams ir savybėms lavinti reikalingi specialūs metodai, mažiau tikėtina, kad minėtų faktorių savybės savaime išsivystys gyvenimo eigoje.

Koreliaciniai ryšiai tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir amžiaus yra statistiškai reikšmingi tik tarp *sąmoningo veikimo*, *aprašymo* ir *bendro dėmesingo įsisąmoninimo*. Vadinasi, galima daryti prielaidą, kad kai kurių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų galima išmokti tik praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, o *sąmoningo veikimo* ir *aprašymo* galima išmokti ir gyvenimo eigoje savaiminio mokymosi būdu mokantis iš savo gyvenimo patirties. Ankstesniais tyrimais nustatyta, kad vyresnio amžiaus žmonės pasižymi aukštesniu dėmesingo įsisąmoninimo lygiu (Shook ir kt., 2017; Boekel ir Hsieh, 2018). Atliktame tyrime nustatyta kad *sąmoningas veikimas*, *vidinės patirties nevertinimas* yra teigiamai susiję su amžiumi.

Prielaidas, kad su emociniu intelektu susijusių žinių ir įgūdžių galima išmokti gyvenimo eigoje, įgyjant gyvenimiškos patirties, patvirtina ir tyrimo dalyviams pateiktas atviras klausimas: Kokius įgūdžius ir žinias, susijusias su emociniu intelektu, įgijote gyvenimo eigoje?

Tyrimo dalyviai paminėjo, kad daugiausiai įgyja su tarpusavio santykiais susijusių žinių ir įgūdžių, gebėjimų atpažinti savo ir kitų emocijas ir jas valdyti, efektyviau veikti, savęs pažinimo ir refleksijos įgūdžių, empatijos ir geresnio ir kitų supratimo, ramybės ir emocinio stabilumo.

Gautus rezultatus vertėtų patvirtinti įtraukiant didesnės imties dalyvius, taip pat svarbu įvertinti, kokie kiti demografiniai veiksniai (darbo pobūdis, išsilavinimas) gali daryti įtaką emocinio intelekto ir amžiaus sąveikai. Tyrimo metu nustatyti emocinio intelekto ir amžiaus ryšiai patvirtina, kad emocinis intelektas nėra tik paveldimas gebėjimas, jo galima išmokti. Tačiau nustatytas ryšys tarp amžiaus ir emocinio intelekto yra silpnas, vadinasi, ne visų žmonių emocinis intelektas didėja didėjant gyvenimo patirčiai, todėl siekiant plėtoti emocinį intelektą, reikalingi specialūs metodai ar tam

tikros praktikos. Aktualu tolimesniais moksliniais tyrimais išsiaiškinti, kokie veiksniai daro įtaką emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo ryšiui su asmens amžiumi, tam, kad būtų galima plėtoti asmenų emocinį intelektą gyvenimo eigoje be papildomų ir ilgalaikių metodų taikymo.

4.6. Emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metodu modelis ir rezultatų apibendrinimas

Atsižvelgiant į atliktos ryšių tarp emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo analizės rezultatus ir juos patikrinus struktūrinių lygčių analizės metodu bei palyginus praktikuojančių nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių rezultatus, išskirtos žemiau išvardintos emocinio intelekto sritys, susijusios su dėmesingu įsisąmoninimu prognostiniais ryšiais, jų lygis statistiškai reikšmingai skiriasi praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėse: *savigarbos, emocijų valdymo, streso valdymo, impulsyvumo, emocijų suvokimo, emocijų raiškos, empatijos bruožo, asmeninės motyvacijos sričių bei emocionalumo ir savikontrolės faktorių*.

Tarp šių emocinio intelekto sričių bei faktorių ir dėmesingo įsisąmoninimo aspektų nustatyti prognostiniai ryšiai, tačiau nerasta statistiškai reikšmingų lygio skirtumų praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupėse: *laimingumo bruožo* (nustatytas lygio skirtumas tik nevienodo amžiaus vidurkio grupėse), *santykių su kitais, emocijų reguliavimo, socialinio sąmoningumo, optimizmo bruožo bei gerovės (rasti skirtumai tik skirtingo amžiaus vidurkio grupėse) ir socialumo faktorių*.

Analizuojant gautus rezultatus, galima daryti prielaidą, kad *laimingumo bruožo* lygis galimai susijęs su amžiumi, įgyjant gyvenimiškos patirties ir daugiau žinių apie save, laimės jausmas auga. Tokius dėsningumus patvirtina ir moksliniai tyrimai. Nustatyta, kad vidutinio amžiaus asmenys yra laimingesnis už jaunus ir vaikus (Yew-Kwang, 2022; Toshkov, 2022). *Laimingumo bruožo ir santykių* sritys prognostiniais ryšiais yra susijusios su *aprašymo* aspektu, jis, kaip tyrime nustatyta, teigiamais koreliaciniais ryšiais susijęs su amžiumi. Todėl galima daryti prielaidą, kad minėtų emocijų sričių gebėjimai gali priklausyti nuo gyvenimiškos patirties ir jų galima išmokti savaiminio mokymosi būdu. Empirinio tyrimo metu nustatyta, kad amžius daro silpną įtaką *gerovės* faktoriaus lygiui. Įvairių gerovės aspektų priklausymą nuo amžiaus patvirtina atlikti kitų mokslininkų tyrimai. Nustatyta, kad vyresnio amžiaus respondentai pasižymi aukštesniu subjektyvios gerovės lygiu (Jivraj ir kt., 2014), vyresni žmonės jaučia daugiau pozityvių emocijų, negu jaunesni (Cook ir kt., 2018; López-Madrigal ir kt., 2021). Tyrimo metu nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas paaiškina 22 proc. *gerovės* sklaidos, o amžius 5,9 proc. Amžiaus įtaką minėtam faktoriui yra mažesnė, negu dėmesingo įsisąmoninimo, todėl galima daryti prielaidą, kad ir amžius, ir dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali būti susijęs su *gerovės* faktoriumi, tikslesnes išvadas apie minimo faktoriaus ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajas ir jų priežastis galima padaryti atlikus išsamesnius tyrimus.

Emocinio intelekto sričių ir faktorių plėtojimo galimybes rekomenduotina patikrinti atlikus eksperimentinio dizaino ar veiklos tyrimus, kuriuos atliekant galima

būtų kontroliuoti kintamuosius ir nustatyti priežastinius ryšius.

Emocinio intelekto *atkaklumo* sritis yra vienintelė emocinio intelekto sritis, nesusijusi su dėmesingo įsisąmoninimo aspektais, taip pat nenustatyta šios srities lygio skirtumų tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių, todėl galima daryti prielaidą, kad šios emocinio intelekto srities gebėjimai ir savybės (tiesumas, atvirumas, gebėjimai prašyti ir priimti pagalbą, lyderio savybės, gebėjimai ginti savo teises) praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą nėra plėtojamose.

Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *aprašymas* ir *sąmoningas veikimas* apsjungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime pavadintas „*Dėmesys šiuo metu jaučiamoms emocijoms ir gebėjimas jas įvardinti*“. Nuo minėto veiksnio priklauso *gerovės* ir *emocionalumo* faktorius atspindintys gebėjimai, įgūdžiai ir asmeninės savybės.

Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *vidinės patirties nevertinimas* apsjungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime pavadintas „*Emocijų nevertinimas ir neišitraukimas į jas*“. Nuo minėto veiksnio priklauso *savikontrolės faktorių bei asmeninės motyvacijos, emocijų reguliavimo* sritis atspindintys gebėjimai, įgūdžiai ir asmeninės savybės.

Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *sąmoningas veikimas* apsjungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime pavadintas „*Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms jų nevertinant*“. Nuo minėto veiksnio priklauso *emocijų suvokimo ir impulsyvumo* sritis atspindintys gebėjimai, įgūdžiai ir asmeninės savybės.

Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *sąmoningas veikimas* apsjungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime pavadintas „*Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms ir nereagavimas į jas*“. Nuo minėto veiksnio gebėjimų lavinimo priklauso *gerovės* ir *savikontrolės faktorius* atspindintys gebėjimai, įgūdžiai ir asmeninės savybės.

Ankstesniais moksliniais tyrimais nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo aspektai *sąmoningas veikimas* ir *aprašymas* vaidina didžiausią vaidmenį dėmesingo įsisąmoninimo konstrukto sistemoje – jie yra labiausiai tarpusavyje susiję aspektai (Heeren ir kt., 2021). Remiantis disertacinio tyrimo rezultatais, išvardinti aspektai taip pat vaidina reikšmingą vaidmenį, prognozuojant emocinio intelekto faktorių ir sričių lygi. Minėti aspektai užtikrina dėmesingos įsisąmoninimo kaip sistemos veiklą (Heeren ir kt., 2021). Tyrime nustatyta, kad minėti du aspektai apsjungia į bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, vadinasi, pasitvirtina ankstesnių tyrimų prielaidos, kad minėti aspektai dėmesingo įsisąmoninimo konstrukte yra labiausiai susiję. Taip pat nustatyta, kad analizuojamų aspektų praktikavimo metu lavinami įgūdžiai ir gebėjimai padeda asmeniui sąmoningai reaguoti į negatyvias emocijas, stresą sukeliančius veiksnius bei išvengti impulsyvaus ir neapgalvoti reagavimo (Tumminia ir kt., 2020).

Egzistuoja mokslinė nuomonė, kad *sąmoningas veikimas* ir *nereagavimas į vidinę*

patirtį veikia kartu, skatindami reaguoti į vidinius ir išorinius stresorius sąmoningai ir dėmesingai, leidžiant nemalonioms mintims, jausmams ir emocijoms atsirasti ir praeiti į juos nereaguojant impulsyviai, minėti gebėjimai gali gerinti streso valdymą bei adaptaciją (Medvedev ir kt., 2021). Mokslines prielaidas patvirtina disertacinio tyrimo rezultatai, empirinio tyrimo metu nustatyta, kad aprašyti faktoriai veikia kartu ir daro įtaką *savikontrolės* ir *gerovės* faktoriams.

Moksliniais tyrimais patvirtinta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* veikia kartu su *vidinės patirties nevertinimu* (Medvedev ir kt., 2021). Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, minėti aspektai apsjungia į bendrą veiksnį, darantį įtaką *savikontrolės* faktoriaus gebėjimams ir įgūdžiams. Jones ir kt. (2019) taip pat nustatė, kad abu aspektai, veikdami kartu, padeda atsiriboti nuo neigiamų emocijų (Jones ir kt., 2019).

Nustatyta, kad *vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas*, veikdamas kartu su *sąmoningu veikimu*, gali sumažinti depresijos ir nerimo lygį. Asmenys, vertinantys bei smerkiantys save bei kritikuojantys savo jausmus ir emocijas, veikiantys nesąmoningai ir automatiškai, linkę daugiau nerimauti ir kentėti nuo depresijos (Barcaccia ir kt., 2019). Nevertinantis požiūris kartu su nereagavimu ir sąmoningu veikimu vaidina svarbų vaidmenį formuojantis užuojautai (Medvedev ir kt. 2020). Ankstesniais tyrimais nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *aprašymas* yra susiję su *sąmoningu veikimu* (Sørensen ir kt., 2018) bei turi įtakos savireguliacijos gebėjimams. Šiuos tyrimų rezultatus patvirtina ir disertacinis tyrimas, jo metu nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas*, veikdamas kartu su *aprašymu*, daro įtaką *emocionalumo* ir *savikontrolės* lygiui.

Nustatyta, kad *nereagavimo į vidinę patirtį* ir *sąmoningo veikimo* gebėjimai ir įgūdžiai gali padėti asmeniui efektyviai reaguoti į stresinius išorinius įvykius bei vidinius stresorius. Todėl šių aspektų pagrindu gali būti ugdomi tam tikri įgūdžių ir gebėjimų rinkiniai, įgalinantys asmenis spręsti sudėtingas situacijas ir padedantys prisitaikyti prie sudėtingų situaciją (Barcaccia ir kt., 2019).

Nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo *nereagavimo į vidinę patirtį* ir *sąmoningo veikimo* įgūdžių ir gebėjimų mokymas(is) ugdo gebėjimus sąmoningai reaguoti į neigytvias emocijas, stresą sukeliančius veiksnius bei išvengti impulsyvaus ir neapgalvoto reagavimo (Tumminia ir kt., 2020). Šias prielaidas patvirtina ir atlikto tyrimo rezultatai. Tyrimo metu nustatyta, kad *nereagavimo į vidinę patirtį* ir *sąmoningo veikimo* aspektai apsjungia į bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, kuris daro įtaką *savikontrolės* ir *gerovės* faktorių gebėjimams, įgūdžiams ir savybėms.

Remiantis mokslinių tyrimų analize, buvo keliamos prielaidos, kad dėmesingas įsisąmoninimas gali prognozuoti šių emocinio intelekto sričių lygį:

1. *Stebėjimas*: 1) Emocijų suvokimas; 2) Santykiai; 3) Impulsyvumas (žemas); 4) Streso valdymas.
2. *Sąmoningas veikimas*: 1) Emocijų reguliavimas; 2) Adaptacija; 3) Streso valdymas; 4) Laimingumo bruožas; 5) Savigarba; 6) Impulsyvumas (žemas); 7) Socialinis sąmoningumas.
3. *Aprašymas*: 1) Streso valdymas; 2) Adaptacija; 3) Atkaklumas; 4) Socialinis sąmoningumas; 5) Empatijos bruožas; 6) Emocijų reguliavimas.

4. *Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas*: 1) Emocijų reguliavimas; 2) Laimingumo bruožas; 3) Savigarba; 4) Adaptacija.
5. *Nereagavimas į vidinę patirtį*: 1) Laimingumo bruožas; 2) Adaptacija; 3) Streso valdymas.
6. Atlikus empirinį tyrimą, sukurtas naujas šio lygmens modelis, pagrįstas empiriniais tyrimais (40 pav.).

Atlikus empirinį tyrimą, nustatyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo aspektai prognozuoja šių emocinio intelekto sričių lygį (pabraukti tie emocinio intelekto faktoriai ir sritys, kurie sutapo su teorinėmis prielaidomis):

1. *Aprašymas*: 1) Emocionalumas; 2) Gerovė; 3) Socialumas; 4) Emocijų raiška; 5) Santykiai; 6) Laimingumo bruožas; 7) Savigarba.
2. *Sąmoningas veikimas*: 1) Emocionalumas; 2) Gerovė; 3) Emocijų suvokimas.
3. *Stebėjimas*: 1) Empatija; 2) Emocijų raiška.
4. *Nereagavimas į vidinę patirtį*: 1) Savikontrolė; 2) Asmeninė motyvacija; 3) Impulsyvumas (žemas); 4) Emocijų reguliavimas; 5) Socialinis sąmoningumas; 6) Streso valdymas.
5. *Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas*: 1) Savikontrolė; 2) Asmeninė motyvacija; 3) Optimizmo bruožas; 4) Impulsyvumas (žemas); 5) Emocijų reguliavimas; 6) Emocijų suvokimas.

Emocionalumo faktoriaus ir dėmesingo įsisąmoninimo prognostiniai ryšiai

Atlikto tyrimo duomenimis, *emocionalumo* faktorius vidutinio stiprumo koreliaciniais ryšiais yra susijęs su *bendru dėmesingu įsisąmoninimu* ir *aprašymo* aspektu, *sąmoningu veikimu* ir silpnais su *stebėjimu*, *vidinės patirties nesmerkimu* ir *nereagavimu į vidinę patirtį*.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *emocionalumo* faktoriaus lygį, nustatyta, kad *emocionalumo faktoriaus* (gebėjimo atpažinti, suvokti, valdyti ir išreikšti savo emocijas bei panaudoti šiuos gebėjimus palaikant artimus santykius su kitais reikšmingais žmonėmis) lygis labiausiai priklauso nuo *aprašymo* aspekto, *sąmoningo veikimo aspekto* lygio. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *emocionalumo* faktoriaus gebėjimus svarbu akcentuoti ir mokyti(s) įvardinti žodžiais savo emocijas, jausmus ir pojūčius, *nukreipti ir išlaikyti savo dėmesį į savo atliekamus veiksmus, veikti sąmoningai, vengiant veikimo autopilotu, nereaguoti į nemalonias mintis ar emocijas, leidžiant joms ateiti ir praeiti*.

Gerovės faktoriaus ir dėmesingo įsisąmoninimo prognostiniai ryšiai

Analizuojant tyrimo duomenis, nustatyta, *gerovės* faktorius vidutinio stiprumo koreliaciniais ryšiais yra susijęs su *bendru dėmesingu įsisąmoninimu* ir *aprašymo* aspektu ir silpnais su *sąmoningu veikimu*, *vidinės patirties nesmerkimu* ir *neragavimu į vidinę patirtį aspektais*.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *gerovės* faktoriaus lygį (šis faktorius atspindi kaip sėkmingai asmuo gali džiaugtis gyvenimu ir išlaikyti teigiamą nusiteikimą). Aukšto *gerovės* faktoriaus lygio asmenys patiria generalizuotą gerovės jausmą nepriklausantį nuo išorinių pasiekimų ar nesėkmių ir

ateities lūkesčių, aukšto gerovės faktoriaus lygio asmenys yra optimistai ir patenkinti gyvenimu). Disertacinio tyrimo metu nustatyta, kad didžiausia priklausomybė *gerovės* faktorių sieja *su aprašymo* aspektu bei *sąmoningo veikimo aspektu*. Mažiausi priklausomybės ryšiai sieja *gerovės* faktorių ir *nereagavimo į vidinę patirtį* aspektą. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *gerovės* faktoriaus bruožų ir savybių išreikštumą, svarbu mokyti(s) įvardinti žodžiais savo emocijas, jausmus ir pojūčius, *nukreipti ir išlaikyti savo dėmesį į savo atliekamus veiksmus, veikti sąmoningai, vengiant veikimo autopilotu, nereaguoti į nemaloniais mintis ar emocijas, leidžiant joms ateiti ir praeiti*.

Socialumo faktoriaus ir dėmesingo įsisąmoninimo prognostiniai ryšiai

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *socialumo* faktoriaus lygį, nustatyta, kad *socialumo faktoriaus (tarpasmeniniai įgūdžiai ir asmens gebėjimas apibrėžti save bei daryti įtaką kitų emocijoms ir sprendimams, gebėjimas prisitaikyti socialinėje sferoje, išklaudyti kitus ir išreikšti save)* lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo *aprašymo* aspekto. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *socialumo* faktoriaus gebėjimus svarbu praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) ugdymą: gebėjimo įvardinti žodžiais savo emocijas, jausmus ir pojūčius.

Savikontrolės faktoriaus ir dėmesingo įsisąmoninimo prognostiniai ryšiai

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai geriausiai prognozuoja *savikontrolės* faktoriaus lygį, nustatyta, kad *savikontrolės faktoriaus* (gebėjimai adekvačiai kontroliuoti savo potraukius ir troškimus, impulsus, streso valdymo gebėjimai ir įgūdžiai, gyvenimiškų problemų sprendimo įgūdžiai, atsparumas emociniam spaudimui) lygis labiausiai priklauso nuo *nereagavimo į vidinę patirtį* aspekto. Taip pat nuo *sąmoningo veikimo aspekto* ir *vidinės patirties nesmerkimo* Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *savikontrolės* faktoriaus gebėjimus svarbu praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) gebėjimo įvardinti žodžiais savo emocijas, jausmus ir pojūčius. gebėjimo veikti sąmoningai, įsisąmoninant savo veiksmus, o ne veikiant autopilotu bei gebėjimo nereaguoti į savo nemaloniais mintis ar emocijas, ramiai leidžiant joms ateiti ir praeiti, nevertinant jų kaip gerų ar blogų.

Dėmesingo įsisąmoninimo galimybės prognozuoti emocinio intelekto sričių lygį

Asmeninės motyvacijos srities ir dėmesingo įsisąmoninimo prognostiniai ryšiai

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *asmeninės motyvacijos* (gebėjimas siekti užsibrėžtų tikslų bei atkaklumas įveikiant kliūtis) lygį, nustatyta, kad šios srities lygį geriausiai prognozuoja *aprašymo* aspektas. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *asmeninės motyvacijos* sritį svarbu praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) *žodžiais įvardinti savo emocijas, jausmus, pojūčius*

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *adaptacijos* (gebėjimas būti lankstiems tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime, prisitaikyti prie naujos aplinkos. Mažai balų gavę minėtoje skalėje žmonės yra nelankstūs, nemėgsta pokyčių jiems sunku pakeisti savo gyvenimo būdą) lygį, nustatyta, kad šios

srities lygį geriausiai prognozuoja *aprašymo* aspektas. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *adaptacijos* srities gebėjimus ir įgūdžius, svarbu į mokymo programas ar savarankiškai praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) *žodžiais įvardinti savo emocijas, jausmus, pojūčius*.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *emocijų suvokimo* (gebėjimas suvokti savo ir kitų emocijas. Aukštą šios skalės įvertinimą turintys asmenys gali suvokti, ką jie jaučia ir gali gerai suprasti kitų žmonių siunčiamus emocinius signalus) lygį, nustatyta, kad šios srities lygį geriausiai prognozuoja minėti dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *sąmoningas veikimas* ir *vidinės partities nevertinimas/nesmerkimas*. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *emocijų suvokimo* srities gebėjimus, svarbu praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) gebėjimus nukreipti ir išlaikyti savo dėmesį į savo atliekamus veiksmus, veikti sąmoningai, vengiant veikimo autopilotu, gebėjimus priimti savo mintis ir emocijas tokios, kokios jos yra jų nevertinant kaip gerų ar blogų.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *emocijų reguliavimo* (gebėjimai reguliuoti savo emocines būsenas, turintys aukštus šios skalės įvertinimus, gali kontroliuoti savo emocijas ir gali keisti nemalonią nuotaiką savo valios pastangomis ir asmenine išvalga) lygį, nustatyta, kad šios srities lygį geriausiai prognozuoja *aprašymo* ir *stebėjimo* aspektai. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto adaptacijos sritį svarbu praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) *žodžiais įvardinti savo emocijas, jausmus, pojūčius bei gebėjimas nukreipti dėmesį į savo emocines būsenas ir jį išlaikyti*.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *santykių su kitais* (gebėjimas užmegzti artimus ryšius su kitais ir juos palaikyti, aukštus šios skalės įvertinimus turintys asmenys sugeba užmegzti pilnaverčius asmeninius santykius darantys teigiamą įtaką jų produktyvumui ir emocinei gerovei) lygį, nustatyta, kad šios srities lygį geriausiai prognozuoja *aprašymo* aspektas. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *santykių su kitais* sritį svarbu raktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) *žodžiais įvardinti savo emocijas, jausmus, pojūčius*.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *empatijos bruožo* (gebėjimas užmegzti artimus ryšius su kitais ir juos palaikyti, aukštus šios skalės įvertinimus turintys asmenys sugeba užmegzti pilnaverčius asmeninius santykius, darantys teigiamą įtaką jų produktyvumui ir emocinei gerovei) lygį, nustatyta, kad šios srities lygį geriausiai prognozuoja *aprašymo* aspektas. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto empatijos sritį svarbu praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą mokyti(s) *žodžiais įvardinti savo emocijas, jausmus, pojūčius*.

Analizuojant kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *laimingumo bruožo* (ši emocinio intelekto sritis susijusi su maloniomis emocinėmis būsenomis, nukreiptomis į dabartį ir susijusios su pasitenkinimu gyvenimu arba į ateitį, susijusiomis su optimizmu, turintys aukštus šios srities įvertinimus, asmenys yra linksmi

ir laimingi) lygį, nustatyta, kad šios srities lygį geriausiai prognozuoja *aprašymo* aspektas. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *laimingumo bruožo* sritį svarbu *praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą* mokyti(s) *žodžiais įvardinti savo emocijas, jausmus, pojūčius*.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *savigarbos (ši emocinio intelekto sritis atspindi bendrą savęs vertinimą ir kartu su laimingumo ir optimizmo bruožu atspindi bendrą žmogaus gerovę, aukštus balus surinkę asmenys teigiamai vertina save ir savo pasiekimus, tokie žmonės pasitikintys savimi, pozityvūs ir patenkinti gyvenimu)* lygį, nustatyta, kad minėtos srities lygį geriausiai prognozuoja *aprašymo* aspektas. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *savigarbos* sritį svarbu praktikuojant *dėmesingą įsisąmoninimą* mokyti(s) *žodžiais įvardinti savo emocijas, jausmus, pojūčius*.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *optimizmo bruožo* srities (*ši emocinio intelekto sritis yra susijusi su gerove, aukštus šios srities įvertinimus gavę asmenys į gyvenimą žiūri iš gerosios pusės ir tiki, kad viskas jiems klostysis gerai*) lygį, nustatyta, kad šios srities lygį geriausiai prognozuoja *vidinės patirties nevertinimas/nęsmerkimo* aspektas. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *optimizmo bruožo* sritį svarbu praktikuojant *dėmesingą įsisąmoninimą* mokyti(s) priimti savo mintis ir emocijas tokios, kokios jos yra jų nevertinant kaip gerų ar blogų.

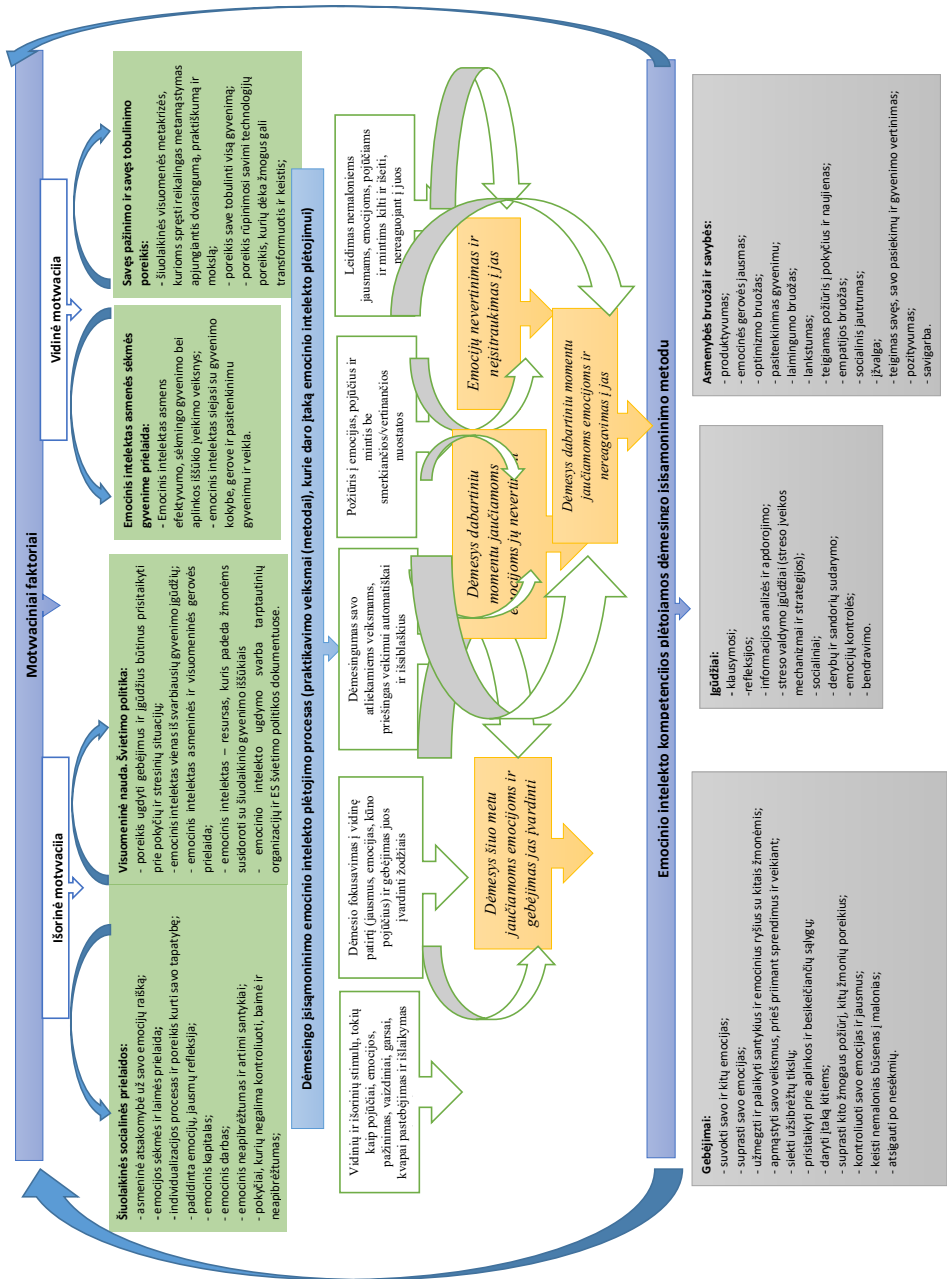
Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *impulsyvumo* srities (*įgūdžiai mąstyti prieš veikiant ir gebėjimai priimti sąmoningus sprendimus. Aukštus įvertinimus skalėje gavę žmonės yra visada apsarsto visą informaciją prieš apsisprendami*) lygį, nustatyta, kad analizuojamos srities lygį geriausiai prognozuoja minėti dėmesingo įsisąmoninimo aspektai: *sąmoningas veikimas* ir *vidinės patirties nevertinimas/nęsmerkimas*. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *impulsyvumo* srities gebėjimus, svarbu į mokymo programas ar savarankiškai praktikuojant *dėmesingą įsisąmoninimą* mokyti(s) nukreipti ir išlaikyti savo dėmesį į savo atliekamus veiksmus, veikti sąmoningai, vengiant veikimo autopilotu, gebėjimus priimti savo mintis ir emocijas tokios, kokios jos yra jų nevertinant kaip gerų ar blogų.

Analizuojant, kurie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali geriausiai prognozuoti *streso valdymo* srities lygį, nustatyta, kad *streso valdymo* (gebėjimai efektyviai ir ramiai susidoroti su stresinėmis situacijomis, sėkmingi streso įveikos mechanizmai ir strategijos, geri gebėjimai valdyti emocijas) lygis priklauso nuo *nereagavimo į vidinę patirtį* aspekto. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad plėtojant emocinio intelekto *streso valdymo* faktoriaus gebėjimus svarbu praktikuojant *dėmesingą įsisąmoninimą* mokyti(s) nereaguoti į savo nemalonias mintis ar emocijas, ramiai leidžiant joms ateiti ir praeiti, nevertinant jų kaip gerų ar blogų.

Apibendrinant šio tyrimo rezultatus, galima padaryti išvadą, kad prognozuojant emocinio intelekto ir jo faktorių lygį yra svarbiausias *aprašymo* aspektas. Remiantis *aprašymo* aspektu lygiu, galima prognozuoti *emocionalumo, socialumo* ir *gerovės* faktorius bei *santykių, emocijų raiškos, laimingumo bruožo, savigarbos* ir *adaptacijos*

emocinio intelekto sritis; Mažiausiai svarbus yra *stebėjimo* aspektas.

Remiantis empirinio tyrimo rezultatais buvo praturtintas, papildytas ir pakoreguotas Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą modelis (40 pav.)



40 pav. Empiriskai patvirtintas emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis (sudarytas autorės, modifikuojant hipotetinį, autorės sukurtą Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelį)

APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS

Mokslinės literatūros analizė ir atlikti empiriniai tyrimai leidžia formuluoti šias disertacinio darbo išvadas:

1. Emocinis intelektas daro įtaką daugeliui žmogui svarbių gyvenimo faktorių: psichinei ir dvasinei sveikatai bei individo sėkmei įvairiose gyvenimo srityse. Emocinis intelektas yra asmens efektyvaus ir sėkmingo gyvenimo prielaida bei aplinkos iššūkių įveikimo veiksnys. Darbe išskirtos emocinio intelekto plėtojimo šiuolaikinėje visuomenėje prielaidos (motyvaciniai faktoriai): Išorinės prielaidos: 1) *Socialinės prielaidos* (metamodernistinis požiūris į postmodernistinės visuomenės iššūkių sprendimą; asmeninė atsakomybė už emocijų raišką; emocijų valdymo; individualizacijos procesas ir poreikis kurti savo tapatybę; emocinio kapitalo ir emocinio darbo reiškiny; emocinis neapibrėžtumas ir rizikos visuomenė; padidintas savirefleksyvumas; asmeninių santykių, laimės ir sėkmės akcentavimas, nuolatinis emocijų valdymo poreikis. 2) *Visuomeninės prielaidos* (poreikis ugdyti gebėjimus ir įgūdžius, būtinus prisitaikymui prie pokyčių ir stresinių situacijų; emocinio intelekto įgūdžių vertinimas kaip svarbiausių gyvenimo įgūdžių; emocinis intelektas kaip asmeninės ir visuomenės gerovės prielaida bei resursas, padedantis susidoroti su šiuolaikinio gyvenimo iššūkiais. *Asmeninės prielaidos*: 1) Emocinis intelektas - asmeninės sėkmės gyvenime prielaida (sėkmingo gyvenimo, gyvenimo kokybės, asmeninės gerovės, pasitenkinimo gyvenimu ir darbu prielaida) 2) Savęs pažinimo ir tobulinimo poreikis šiuolaikinėje visuomenėje (šiuolaikinio pasaulio metakrizėms spręsti reikalingas metamąstymas, apjungiantis dvasingumą, praktiškumą ir mokslą; nuolatinio savęs tobulinimo poreikis, todėl atsiranda trūkumas rūpinimosi savimi technologijų, padedančių transformuotis ir prisitaikyti prie pokyčių). Dėmesingas įsisąmoninimas – transformuojantis kontempliatyvus emocinio intelekto plėtojimo metodas. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu įgytų įgūdžių ir gebėjimų dėka, asmuo gali efektyviau prisitaikyti prie šiuolaikinio pasaulio iššūkių ir reikalavimų, geriau suvokti save ir kitus, mokytis sąmoningumo, išvalgos bei išminties, labiau vertinti ir mėgautis savo gyvenimu, nepaisant visų, net ir skausmingų aplinkybių, sukeliančių nemalonias ir gąsdinančias emocijas. Dėmesingo įsisąmoninimo, kaip emocinio intelekto plėtojimo metodo, įtaka emociniam intelektui grindžiama šiomis prielaidomis: 1) smegenų plastiškumu ir dėmesingo praktikavimo įtaka smegenų sritimis, neuronų tinklams, kurių pokyčiai susiję su emociniu intelektu; 2) dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmų veikimo principais ir poveikiu emociniam intelektui.
2. Sukurtas emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis, sudarytas iš trijų lygmenų. Pirmas lygmuo apima motyvacinius faktorius, skirstomus į socialinius, visuomenės ir individualaus lygio motyvacinius faktorius. Antras lygmuo apima svarbiausius dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmus (dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo proceso metu atsirandančius veiksnys): dėmesingumą, savireguliaciją, sąmoningumą, sąmoningą

veikimą, nevertinantį požiūrį į save ir savo patirtį bei savo patirties priėmimą. Dėmesingo išsąmoninimo praktikavimas per minėtus mechanizmus gali daryti įtaką emocinio intelekto plėtojimui. Mechanizmai veikia emocinį intelektą per dėmesingo išsąmoninimo aspektus (rezultatus) (trečias lygmuo): 1) gebėjimas pastebėti ir išlaikyti dėmesio centre vidinius ir išorinius stimulus (stebėjimas); 2) gebėjimas fokusuoti dėmesį į vidinę patirtį bei gebėjimas ją įvardinti žodžiais ir mintyse (aprašymas); 3) gebėjimas išlaikyti dėmesį į šiuo metu atliekamus veiksmus, priešingas veikimui automatiškai ir išsiblaškius (sąmoningas veikimas); 3) gebėjimas į savo emocijas, pojūčius ir jausmus žvelgti be smerkiančio/vertinančio požiūrio (vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas); 4) gebėjimas priimti savo vidinę patirtį nereaguojant į ją.

3. *Dėmesingo išsąmoninimo aspektai yra reikšmingi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai.* Empirinio tyrimo metu empiriškai patikrintas emocinio intelekto praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą hipotetinis modelis, nustatyta, kad emocinio intelekto faktorių ir sričių lygis priklauso nuo dėmesingo išsąmoninimo aspektų. Nustatyta, kad:
 - 3.1. *Dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje asmenys pasižymi aukštesniu emociniu intelektu.* Emocinis intelektas ir dėmesingas išsąmoninimas yra susiję vidutinio stiprumo ir stipriais statistiškai reikšmingais teigiamais ryšiais. Nepraktikuojančių ir praktikuojančių dėmesingą išsąmoninimą grupės skiriasi, tuo, kad nepraktikuojančių dėmesingo išsąmoninimo grupėje nerasta statistiškai reikšmingų ryšių su *stebėjimo* aspektu, išskyrus *emocionalumo* faktorių, o praktikuojančių grupėje nerasta statistiškai reikšmingų ryšių su *aprašymo* aspektu, išskyrus *emocionalumo* faktorių.
 - 3.2. Atlikta tiesinės regresijos analizė, remiantis jos rezultatais nustatyta, kad:
 - Bendras emocinio intelekto lygis priklauso nuo *aprašymo, sąmoningo veikimo, stebėjimo*.
 - Emocionalumo faktoriaus lygis priklauso nuo *aprašymo, sąmoningo veikimo, stebėjimo*.
 - Gerovės faktoriaus lygis priklauso nuo *aprašymo, nereagavimo į vidinę patirtį, sąmoningo veikimo*.
 - Socialumo faktoriaus lygis priklauso nuo *aprašymo aspekto*.
 - Savikontrolės faktoriaus lygis priklauso nuo *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir nereagavimo į vidinę patirtį* aspektų.
 - Emocijų suvokimo srities lygis priklauso nuo *vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo*.
 - Emocijų raiškos srities lygis priklauso nuo *aprašymo ir stebėjimo* aspektų.
 - Empatijos bruožo srities lygis priklauso nuo *stebėjimo*.
 - Santykių srities lygis priklauso nuo *aprašymo*.
 - Laimingumo bruožo srities lygis priklauso nuo *aprašymo*.
 - Savigarbos srities lygis priklauso nuo *aprašymo*.

- *Optimizmo bruožo srities lygis priklauso nuo vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo.*
 - *Socialinio sąmoningumo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį.*
 - *Impulsyvumo srities lygis priklauso nuo sąmoningo veikimo ir vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo.*
 - *Streso valdymo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį.*
 - *Emocijų reguliavimo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį ir vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo.*
 - *Adaptacijos srities lygis priklauso nuo aprašymo.*
 - *Streso valdymo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį.*
 - *Asmeninės motyvacijos lygis priklauso nuo vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir nereagavimo į vidinę patirtį.*
- 3.3. Emocinio intelekto *atkaklumo* sritis yra vienintelė emocinio intelekto sritis, nesusijusi su dėmesingo įsisąmoninimo aspektais, o taip pat tyrime nenustatyta minėtos srities lygio skirtumų tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių, todėl galima daryti prielaidą, kad šios emocinio intelekto srities gebėjimai ir savybės (tiesumas, atvirumas, gebėjimai prašyti ir priimti pagalbą, lyderio savybės gebėjimai ginti savo teises) praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą nėra plėtojami.
- 3.4. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *aprašymas* ir *sąmoningas veikimas* apsijungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime pavadintas „Dėmesys šiuo metu jaučiamoms emocijoms ir gebėjimas jas įvardinti“. Nuo šio veiksnio priklauso gerovės ir emocionalumo faktorius atspindintys gebėjimai, įgūdžiai ir asmeninės savybės.
- 3.5. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *vidinės patirties nevertinimas* apsijungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime pavadintas „Emocijų nevertinimas ir neįsitraukimas į jas“. Minėtas veiksnys daro įtaką savikontrolės faktorių bei asmeninės motyvacijos, emocijų reguliavimo sritis atspindintiems gebėjimams, įgūdžiams ir asmeninėms savybėms.
- 3.6. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *sąmoningas veikimas* apsijungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime pavadintas „Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms jų nevertinant“. Minėtas veiksnys daro įtaką emocijų suvokimo ir impulsyvumo sritis atspindintiems gebėjimams, įgūdžiams ir asmeninėms savybėms.
- 3.7. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *sąmoningas veikimas* apsijungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, jis tyrime

pavadintas „Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms ir ne-reagavimas į jas“. Minėtas veiksnys daro įtaką gerovės ir savikontrolės fak-torius atspindintiems gebėjimams, įgūdžiams ir asmeninėms savybėms.

- 3.8. Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą pasižymi aukštesniais emoci-nio intelekto įvertinimais. Empirinio tyrimo metu nustatyta, kad prakti-kuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tyrimo dalyvių emocinio intelekto lygis skiriasi. Palyginus praktikuojančių ir neprakti-kuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto faktorių ir sričių lygį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi praktikuojančių dė-mesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą (tyrimo imtyse, besiskiriančios viena nuo kitos amžiaus vidurkiais) šių faktorių vidurkiai: savikontrolės, emocionalumo, gerovės bei šių emocinio intelekto sričių vidurkiai: laimingumo bruožo, savigarbos, emocijų valdy-mo, streso valdymo, emocijų suvokimo, impulsyvumo, empatijos bruožo, asmeninės motyvacijos. Statistiškai reikšmingų vidurkių skirtumų nerasta šių emocinio intelekto sričių: optimizmo bruožo, atkaklumo, socialinio sąmoningumo, emocijų reguliavimo, santykių ir adaptacijos. Lyginant praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tyrimo dalyvių grupes (suvienodinus amžiaus vidurkius), nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių šių emocinio intelekto faktorių: emo-cionalumo, savikontrolės, socialumo bei šių emocinio intelekto sričių: savigarbos, emocijų valdymo, streso valdymo, impulsyvumo, emocijų suvokimo, emocijų raiškos, empatijos bruožo, asmeninės motyvacijos. gerovės faktoriaus ir laimingumo bruožo srities (šios srities ir faktoriaus lygis yra skirtingas tik esant nevienodam amžiaus vidurkiui). Optimiz-mo bruožo, atkaklumo, socialinio sąmoningumo, emocijų reguliavimo, santykių bei adaptacijos sričių lygis yra vienodas abiejuose tiriamųjų gru-pėse: ir praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą (nenustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas).
4. *Emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra asmens pasitenkinimo vei-kla ir sėkmės profesinėje veikloje prielaida.* Tyrimo metu nustatyta, kad tyrimo dalyvių *pasitenkinimas veikla* priklauso nuo gerovės faktoriaus, *laimingumo bruožo* ir *asmeninės motyvacijos* sričių. *Sėkmė veikloje* priklauso nuo gerovės faktoriaus ir *asmeninės motyvacijos* ir *emocijų suvokimo* sričių. *Pasitenkinimas veikla* ir *sėkmė veikloje* priklauso nuo tuo pačio dėmesingo įsisąmoninimo aspekto – *sąmoningo veikimo*. Atlikus tyrimo rezultatų analizę struktūrinių lyg-čių modeliavimo metodu, nustatyta, kad emocinio intelekto sritys: *asmeninė motyvacija*, *emocijų suvokimas* ir *laimingumo bruožas* yra tarpiniai kintamieji tarp sąmoningo veikimo ir *pasitenkinimo veikla* bei sėkmės profesinėje veikloje.
5. *Emocinio intelekto galima išmokti savaiminio mokymosi būdu, įsisavinant gy-venimišką patirtį, todėl vyresnio amžiaus asmenys pasižymi aukštesniais emo-cinio intelekto gebėjimais.* Analizuojant emocinio intelekto lygio skirtumus tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių,

nustatyta, kad emocinio intelekto ir jo faktorių lygis statistiškai reikšmingai susijęs su tyrimo dalyvių amžiumi. Analizuojant emocinio intelekto lygio skirtumus pagal amžiaus grupes, nustatyta, kad žemiausias emocinio intelekto lygis yra amžiaus grupėje nuo 18 iki 24 metų, o aukščiausias emocinio intelekto lygis nustatytas 45 -54 metų amžiaus grupėje. Tyrimo metu nustatyta silpna amžiaus įtaka emocinio intelekto *emocionalumo* ir *savikontrolės* faktorių gebėjimams, vadinasi, minėtų gebėjimų iš dalies galima įgyti savaiminio mokymosi būdu, mokantis iš savo patirties. Amžiaus įtaka nenustatyta *gerovės* ir *socialumo* faktoriams, vadinasi, šių faktorių gebėjimams, įgūdžiams ir savybėms lavinti reikalingi specialūs metodai, mažiau tikėtina, kad šios savybės savaime išsivystys gyvenimo eigoje.

6. *Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo ir praktikavimo trukmės.* Atlikus empirinį tyrimą, nustatyta, kad reikšmingų emocinio intelekto faktorių lygio pokyčių galima pasiekti praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą ilgiau, negu metus ir daugiau, negu 1- 2 kartus per savaitę. Didžiausi pokyčiai stebimi praktikuojant 6 -10 metų ir 3-4 kartus per savaitę.
7. Plėtojant emocinį intelektą dėmesingo įsisąmoninimo metodu, svarbu atsižvelgti į tyrimo metu nustatytus priklausomybės ryšius tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir emocinio intelekto, kurie atsipindi sukurtame emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo modelyje. Modelyje pavaizduoti pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo veiksniai, kuriuos praktikuojant plėtojami tam tikri emocinio intelekto gebėjimai, įgūdžiai ir asmenybės savybės.
 - 7.1. Svarbiausi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai yra *emocinės patirties įvardijimas* (aprašymas), *sąmoningas susikoncentravimas į dabarties momentą* (sąmoningas veikimas) bei *išorinės ir vidinės patirties priėmimas ir nereagavimas į ją* (nereagavimas į vidinę patirtį ir vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas). Sudarant emocinio intelekto plėtojimo programas, svarbu atsižvelgti į tai, kad *aprašymo* aspekto gebėjimų (žodžiais įvardinti savo emocijas ir pojūčius) ugdymas svarbus tik plėtojant pradedančiųjų besimokančiųjų emocinį intelektą. *Aprašymo* aspekto gebėjimų lavinimas aktualus pradedančiųjų grupėse, ilgainiui plėtojant emocinį intelektą, šio aspekto gebėjimų ugdymas praranda aktualumą. Pažengusių grupėse rekomenduotina ugdyti gebėjimus, įgalinančius geriau stebėti savo emocijas bei kitus vidinius pojūčius ir būsenas bei lavinti dėmesio koncentracijos įgūdžius (stebėjimo aspekto veiksnius).
 - 7.2. Teorinio ir kompleksinio empirinio tyrimo išvadų pagrindu teiktinos kelios rekomendacijos edukologijos plėtotei (plačiau rekomendacijos pristatomos joms skiriamoje dalyje). Kadangi teoriniame tyrime, atsižvelgiant į švietimo politikos ES ir Lietuvos kontekstus, patvirtinta emocinio intelekto ugdymo svarba, taip pat empiriniame tyrime patikimai nustatyta, kad emocinis intelektas gali būti plėtojamas (pvz., praktikuojant dėmesingą

įsisąmoninimą), rekomenduotina: formaliojoje (tiek bendrojo, tiek aukštojo) ugdymo švietimo sistemoje įtraukti gebėjimų, darančių poveikį emocinio intelekto plėtotei, ugdymą: atkreipti dėmesį į savo emocijas; įvardinti savo emocijas; priimti tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas; gebėjimą spontaniškai nereaguoti į neigiamas emocijas, leidžiant joms kilti ir praeiti, veikti sąmoningai, dėmesingai atliekant kiekvieną veiklą.

- 7.3. Kompleksinio empirinio tyrimo metu nustatyta, kad vyresnio amžiaus žmonių emocinis intelektas yra aukštesnis, negu jauno amžiaus žmonių, reiškia, kad emocinis intelektas plėtojamas ir mokantis iš savo patirties, todėl rekomenduotinas mokymasis ir skirtingose amžiaus grupėse, ypač neformaliojo švietimo sistemoje, kurioje galima taikyti įvairesnes, lankskesnes mokymosi formas, metodus.
- 7.4. Suprantant formaliosios švietimo sistemos funkcijas, jos dalyvių atsakomybes, jiems keliamus reikšmingus uždavinius, dėmesys emocinio intelekto plėtotei integruotinas tik išanalizavus konkrečias aplinkybes, nesukuriant papildomo krūvio jos dalyviams. Tyrimų metu nustatyta, kad emocinį intelektą galima plėtoti, taikant specialų poveikį (pvz., dėmesingą įsisąmoninimą), todėl tai suteikia papildomas galimybes tiek formaliosios, tiek neformaliosios švietimo sistemos dalyviams (ypač ugdytojams) įtraukti pasiteisinančias praktikas tais atvejais, kai tai netrukdo ar net praplečia ugdymo turinį, padedant besimokantiems pasiręsti gyvenimiškas problemas, tapti atspariems, laimingesniems, labiau pasiręngusiems (taip pat ir profesinei) veiklai, greitai besikeičiančiame ir iššūkių kupiname šiuolaikiniame pasaulyje.

REKOMENDACIJOS

Atlikus emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą galimybių tyrimą, išgryninti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo edukaciniai veiksniai, darantys poveikį emocinio intelekto plėtojimui. Šiuo pagrindu sukurtas emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis, kuris buvo empiriškai patikrintas, todėl juo pagrįstai gali pasinaudoti švietimo politikai, mokyklų vadovai, pedagogai, užsiimantys saviugda asmenys, tyrėjai ir mokslininkai.

Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą veiksmų modelis gali būti taikomas perkeliant į pradinės ir pagrindinės mokyklos kontekstą į aukštąją mokyklą, saviugdą užsiėmimus.

Švietimo politikams ir vadybininkams rekomenduojama emocinio intelekto plėtojimui taikyti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimą. Tai galėtų būti pasiekama į ugdymo programas įtraukiant dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo edukacinius veiksmus ar įgyvendinant atskiras emocinio intelekto ugdymo programas. Rekomenduojama išryškinti sisteminių požiūrį į emocinio intelekto plėtojimo veiksmus, rengiant rekomendacijas dėl besimokančių emocinių kompetencijų ugdymo ir dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo edukacinių veiksmų integravimo į ugdymo turinį.

Atlikto teorinio ir kompleksinio empirinio tyrimo išvadų pagrindu, teiktinos kelios rekomendacijos edukologijos plėtotei. Kadangi teoriniame tyrime, atsižvelgiant į švietimo politikos ES ir Lietuvos kontekstus, patvirtinta emocinio intelekto ugdymo svarba, taip pat empiriniame tyrime patikimai nustatyta, kad emocinis intelektas gali būti plėtojamas (pvz., praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą), rekomenduotina: formaliojoje (tiek bendrojo, tiek aukštojo) ugdymo švietimo sistemoje įtraukti gebėjimų, darančių poveikį emocinio intelekto plėtotei, ugdymą: atkreipti dėmesį į savo emocijas; įvardinti savo emocijas; priimti tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas; gebėjimą spontaniškai nereaguoti į neigiamas emocijas, leidžiant joms kilti ir praeiti, taip pat veikti sąmoningai, dėmesingai atliekant kiekvieną veiklą. Suprantant formaliosios švietimo sistemos funkcijas, jos dalyvių atsakomybes, jiems keliamus reikšmingus uždavinius, dėmesys emocinio intelekto plėtotei integruotinas tik išanalizavus aplinkybes, nesukuriant papildomo krūvio jos dalyviams. Tyrimo metu nustatyta, kad emocinį intelektą galima plėtoti, taikant specialų poveikį (pvz., dėmesingą įsisąmoninimą), todėl tai suteikia papildomas galimybes tiek formaliosios, tiek neformaliosios švietimo sistemos dalyviams (ypač ugdytojams) įtraukti pasiteisinančias praktikas, tais atvejais, kai tai netrukdo ar net praplečia ugdymo turinį, padedant besimokantiems pasirengti spręsti gyvenimiškas problemas, tapti atspariems, laimingesniems, labiau pasirengusiems (taip pat ir profesinei) veiklai, greitai besikeičiančiame ir iššūkių kupiname šiuolaikiniame pasaulyje.

Bendrujų programų rengėjams: sudarant emocinio intelekto ugdymo programas, į jas įtraukti empirinio tyrimo metu nustatytus dėmesingo įsisąmoninimo edukacinius veiksmus. Kuriant ir organizuojant mokinių užsiėmimus besimokančių emocinio intelekto plėtojimui, atsižvelgti į empiriniame tyrime nustatytus efektyviausius praktikavimo veiksmus: organizuojant užsiėmimus ir praktikas 3 – 4 kartus per savaitę ir atkreipti

dėmesį į tai, kad efektyviausių rezultatų pasiekama po 5-6 metų, nors reikšmingų rezultatų jau pasiekama ir po 1 metų praktikavimo. Organizuoti kvalifikacijos kėlimo mokymus bendrojo lavinimo mokyklų mokytojams, suteikiant žinių apie emocinių kompetencijų plėtojamą praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, kurias galima pritaikyti asmeninėje ir profesinėje veikloje bei būti pavyzdžiu mokiniams. Sudarant programas, atkreipti dėmesį į tai, kad *aprašymo* aspekto gebėjimų (žodžiais įvardinti savo emocijas ir pojūčius) ugdymas svarbus tik plėtojant pradedančiųjų besimokančiųjų emocinį intelektą. Tai patvirtina aukščiau atliktame tyrime gauti duomenys. *Aprašymo* aspekto gebėjimų lavinimas aktualus pradedančiųjų grupėse, ilgainiui plėtojant emocinį intelektą dėmesingu įsisąmoninimu, šio aspekto gebėjimų įvardinti savo emocijas ugdymas praranda aktualumą, rekomenduotina ugdyti gebėjimus, įgalinančius geriau stebėti savo emocijas bei kitus vidinius pojūčius ir būsenas bei dėmesio koncentracijos įgūdžius.

Kompleksinio empirinio tyrimo metu nustatyta, kad vyresnio amžiaus žmonių emocinis intelektas yra aukštesnis, negu jauno amžiaus žmonių, reiškia, kad emocinis intelektas plėtojamas ir mokantis iš savo patirties, todėl rekomenduotinas mokymas(is) ir skirtingose amžiaus grupėse, ypač neformaliojo švietimo sistemoje, kurioje galima taikyti įvairesnes, lankstesnes mokymosi formas, metodus.

Tyrėjams. Plėsti dėmesingo įsisąmoninimo tyrimus ir šių praktikų, kaip metodų plėtoti emocinį intelektą galimybes, tyrimus. Toliau tirti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą procesus. Atlikti veiklos tyrimus, eksperimentinės strategijos tyrimus, kuriuose būtų analizuojama įvairių dėmesingo įsisąmoninimo praktikų įtaka emociniam intelektui bei pagrindiniai edukaciniai veiksniai.

Užsiimantiems saviugda. Aktualu susipažinti su dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo nauda ir tam tikrų veiksnių įtaka emocinio intelekto gebėjimams. Saviugdosa mokytojams: supažindinti besimokančius su dėmesingo praktikavimo nauda emocinių gebėjimų ugdymui, išryškinant atskirų praktikavimo veiksnių galimą įtaką emocinių kompetencijų didinimui. Organizuoti dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimus tyrime nustatytu dažnumu ir trukme.

LITERATŪRA

1. Abe, K., Evans, P., Austin, E. J., Suzuki, Y., Fujisaki, K., Niwa, M., & Aomatsu, M. (2013). Expressing one's feelings and listening to others increases emotional intelligence: a pilot study of Asian medical students [Article]. *BMC Medical Education*, 13(1), 82–82. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-82>
2. Adams, E. J., Nguyen, A. T., & Cowan, N. (2018). Theories of working memory: Differences in definition, degree of modularity, role of attention, and purpose. In *Language, Speech, and Hearing Services in Schools* (Vol. 49, Issue 3, pp. 340–355). American Speech-Language-Hearing Association. https://doi.org/10.1044/2018_LSHSS-17-0114
3. Agarwal, R. (n.d.). Buddhism. *Religion in Southeast Asia: An Encyclopedia of Faiths and Cultures*. Retrieved August 20, 2020, from <https://www.academia.edu/6241759/Buddhism>
4. Akram, T., Haider, M. J., & Akram, M. W. (2016). Emotional Intelligence and Personal Development in Employees: A Case Study of Zigron Corporation, Pakistan. *Humaniora*, 7(3), 293. <https://doi.org/10.21512/HUMANIORA.V7I3.3582>
5. Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A Self-Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Mobile Intervention (Serene) for Depression, Anxiety, and Stress: Promoting Adaptive Emotional Regulation and Wisdom [Article]. *Frontiers in Psychology*, 12, 648087–648087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
6. Allman, J. M., Hakeem, A., Erwin, J. M., Nimchinsky, E., Hof, P., & Hixon, F. P. (2001). The anterior cingulate cortex: The evolution of an interface between emotion and cognition. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 935, 107–117. <https://doi.org/10.1111/J.1749-6632.2001.TB03476.X>
7. Alonso, Y., Rosa Jiménez-López, F., García-Vargas, G., & Gil Roales-Nieto, J. (2013). Value Change and Post-modernism: A Preliminary Study of a German Sample. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13, 277–287. <http://www.>
8. Ambroz, M., & Bukovec, B. (2015). Fears Of A Modern Society. *Innovative Issues and Approaches in Social Sciences*, 8(1), 163–179. <https://doi.org/10.12959/ISSN.1855-0541.IIASS-2015-NO1-ART10>
9. Ana, C. (2021). The Contribution of Emotional Intelligence to Human Resource Development and Career Success: a Review. *European Journal of Economics and Business Studies*, 7(2), 20. <https://doi.org/10.26417/628dhv60q>
10. Ana Marta González. (2016). *The Emotions and Cultural Analysis* [Book]. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315616001>
11. Antlová, A., Chudý, Š., Buchtová, T., & Kučerová, L. (2015). The Importance of Values in the Constructivist Theory of Knowledge. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 210–216. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.08.284>
12. Antonakis, J. (2003). Why “emotional intelligence” does not predict leadership effectiveness: a comment on prati, douglas, ferris, ammeter, and buckley (2003). *The International Journal of Organizational Analysis*, 11(4), 355–361. <https://doi.org/10.1108/EB028980>
13. Antonakis, J., & Dietz, J. (2010). Emotional Intelligence: On Definitions, Neuroscience, and Marshmallows [Article]. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 165–170. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01219.x>
14. Apuke, O. D. (2017). Quantitative Research Methods : A Synopsis Approach. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 6(11), 40–47. <https://doi.org/10.12816/0040336>

15. Archer, M. S. (2012). *The Reflexive Imperative in Late Modernity* [Book]. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139108058>
16. Arfara, C., & Samanta, I. (2016). The Impact of Emotional Intelligence on Improving Team-working: The Case of Public Sector (National Centre for Public Administration and Local Government - N.C.P.A.L.G.). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 230, 167–175. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.09.021>
17. Asenahabi, B. M. (2019). Qualitative research, Mixed method research. *International Journal of Contemporary Applied Researches*, 6(5). www.ijcar.net
18. Ash, E., Sgroi, D., Tuckwell, A., Zhuo, S., Belot, M., Simonsson, O., Powdthavee, N., Thurston, M., de Wit, L., Salomons, T., Tideman, S., Akerlof, R., Gill, D., Sysalova, H., Chater, N., Ronayne, D., Tsankova, T., Ashraf, H., Mukand, S., ... Proto, E. (2018). *Mindfulness Reduces Information Avoidance*. <https://doi.org/10.1257/rct.6256-1.0>
19. Asuero, A. G., Sayago, A., & González, A. G. (2006). The Correlation Coefficient: An Overview. *Critical Reviews in Analytical Chemistry*, 36, 41–59. <https://doi.org/10.1080/10408340500526766>
20. Atanes, A. C. M., Andreoni, S., Hirayama, M. S., Montero-Marin, J., Barros, V. V., Ronzani, T. M., Kozasa, E. H., Soler, J., Cebolla, A., Garcia-Campayo, J., & Demarzo, M. M. P. (2015). Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: A correlational study in primary care health professionals. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/S12906-015-0823-0>
21. Athanasiou, A., Hantzaroula, P., & Yannakopoulos, K. (2009). Towards a New Epistemology: The “Affective Turn.” *Historiein*, 8, 5. <https://doi.org/10.12681/HISTOREIN.33>
22. Atkinson, M. J. (2017). Mindfulness and Acceptance-Based Prevention of Eating Disorders [Bookitem]. In *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders* (pp. 540–544). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-104-6_131
23. Atkinson, S. (1999). Personal development for managers - getting the process right [Article]. *Journal of Managerial Psychology*, 14(5–6), 502.
24. Austin, D. (2019). Windmills of your mind: understanding the neurobiology of emotion [Article]. *Wake Forest Law Review*, 54(5), 931–972. <http://www.thewindmillsforyourmind.com/thewindmillsforyourmind>
25. Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Mastoras, S. M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42–50. <https://doi.org/10.1080/00049530903312899>
26. Baba, M. M. (2020). Navigating COVID-19 with emotional intelligence: <https://doi.org/10.1177/0020764020934519>, 66(8), 810–820. <https://doi.org/10.1177/0020764020934519>
27. Baciú, C., Bocoş, M., & Baciú-Urzică, C. (2015). Metamodernism – A Conceptual Foundation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 209, 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.226>
28. Badu, E., O'Brien, A. P., Mitchell, R., Rubin, M., James, C., McNeil, K., Nguyen, K., & Giles, M. (2020). Workplace stress and resilience in the Australian nursing workforce: A comprehensive integrative review [Article]. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/inm.12662>
29. Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review [Article]. *Clinical Psychology (New York, N.Y.)*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
30. Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in

- mindfulness-based treatment. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(SUPPL.1), 15–20. <https://doi.org/10.1080/16506070902980703>
31. Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241–261. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564842>
 32. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
 33. Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Dugan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
 34. Bain, A. (1894). The Senses and the Intellect. [Article]. *Psychological Review*, 1(3), 293–295. <https://doi.org/10.1037/h0064763>
 35. Ball, L. S. (2013). Accelerated baccalaureate nursing students use of emotional intelligence in nursing as “caring for a human being”: a mixed methods grounded theory study. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2013-0015>
 36. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
 37. Bar-on, R. (2006). BarOn Model of Social and Emotional Intelligence (ESI). *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, 1872, 1–28. http://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional-social_intelligence.htm
 38. Bar-On, Reuven. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. (pp. 363–388). <https://psycnet.apa.org/record/2001-00355-018>
 39. Bar-On, Reuven. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) [Article]. *Psicothema*, 18 Suppl, 13–25.
 40. Bar-On, Reuven, Tranel, D., Denburg, N. L., & Bechara, A. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*, 126(8), 1790–1800. <https://doi.org/10.1093/BRAIN/AWG177>
 41. Barbey, A. K., Colom, R., & Grafman, J. (2014). Distributed neural system for emotional intelligence revealed by lesion mapping. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(3), 265–272. <https://doi.org/10.1093/SCAN/NSS124>
 42. Barbezat, D. P., & Bush, M. (2014). *Contemplative practices in higher education: powerful methods to transform teaching and learning* [Book]. Jossey-Bass.
 43. Barcaccia, B., Baiocco, R., Pozza, A., Pallini, S., Mancini, F., & Salvati, M. (2019). The more you judge the worse you feel. A judgemental attitude towards one’s inner experience predicts depression and anxiety [Article]. *Personality and Individual Differences*, 138, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.012>
 44. Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/J.1752-0606.2007.00033.X>
 45. Barrett, L. F., & Simmons, W. K. (2015). Interoceptive predictions in the brain. *Nature Reviews Neuroscience* 2015 16:7, 16(7), 419–429. <https://doi.org/10.1038/nrn3950>

46. Barrios, M., & Pendley, P. (2016). Comparing Emotional Intelligence Levels in Teachers of the Year in Elementary School, Middle School, and High School and How Their Emotional Intelligence Traits Are Exhibited in the Classroom. *ProQuest Dissertations and Theses, 10108344*, 134. <https://www.proquest.com/docview/1793669105/fulltextPDF/7A921AC-42BC94E6EPQ/7?accountid=151276>
47. Barrios, M., & Saucedo, M. (2016). *Comparing Emotional Intelligence Levels in Teachers of the Year in Elementary School, Middle School, and High School and How Their Emotional Intelligence Traits Are Exhibited in the Classroom*.
48. Bauback Yeganeh, & David Kolb. (2012). Mindfulness and Experiential Learning [Book-item]. In *Handbook for Strategic HR* (p. 152). AMACOM.
49. Bauman, Z. (1997). *Postmodernity and its discontents* [Book]. New York University Press.
50. Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity* [Book]. Polity Press.
51. Bauman, Z. (2001). *(UN)HAPPINESS OF UNCERTAIN PLEASURES*. Aalborg Universitet.
52. Bauman, Z. (2004). *Liquid love: on the frailty of human bonds* [Book]. Polity.
53. Bauman, Z., & Donskis, L. (2013). *Moral blindness: the loss of sensitivity in liquid modernity* [Book]. Polity.
54. Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a New Modernity*.
55. Beck, U. (2006). *Living in the world risk society*. <https://doi.org/10.1080/03085140600844902>
56. Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2012). Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences [Book]. In *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. Sage Publ. <https://doi.org/10.4135/9781446218693>
57. Becker, L. (2000). Effect size Calculators, Effect Size (ES). *University of Colorado Colorado* Retrieved from <Http://Www.Uccs.Edu/Lbecker/Effect-Size.Html>, 1993. <http://web.uccs.edu/lbecker/Psy590/es.htm>
58. Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine, 37*(4), 256–258. <https://doi.org/10.1017/IPM.2020.38>
59. Berkovich-Ohana, A., Jennings, P. A., & Lavy, S. (2019). Contemplative neuroscience, self-awareness, and education. *Progress in Brain Research, 244*, 355–385. <https://doi.org/10.1016/BS.PBR.2018.10.015>
60. Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and Related Constructs: A Critical Review and Metacognitive Processes Model [Article]. *Perspectives on Psychological Science, 10*(5), 599–617. <https://doi.org/10.1177/1745691615594577>
61. Bhayee, S., Tomaszewski, P., Lee, D. H., Moffat, G., Pino, L., Moreno, S., & Farb, N. A. S. (2016). Attentional and affective consequences of technology supported mindfulness training: a randomised, active control, efficacy trial [Article]. *BMC Psychology, 4*(1), 60–60. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0168-6>
62. Bhikkhu, Ā. (2007). Mahāsātipaṇṇāsuttā: The Long Discourse about the Ways of Attending to Mindfulness. *Text, May*, 1–97.
63. Bhootrani, M. L., & Junejo, J. (2016). Emotional intelligence is a key to success [Article]. In *Journal of the Liaquat University of Medical and Health Sciences* (Vol. 15, Issue 3, pp. 108–109). <https://doi.org/10.22442/jlumhs.161530474>
64. Bhullar, N., Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2013). The nature of well-being: The roles of hedonic and eudaimonic processes and trait emotional intelligence. *Journal of Psychology:*

Interdisciplinary and Applied, 147(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.667016>

65. Bilevičienė, T., & Jonušauskas, S. (2011). *Statistinių metodų taikymas rinkos tyrimuose: vadovėlis* [Book]. Mykolo Romerio universitetas.
66. Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371–394. <https://doi.org/10.1057/SUB.2011.16>
67. Binkley, S. (2016). Happiness and resilience. In J. Pykett, R. Jones, & M. Whitehead (Eds.), *Psychological Governance and Public Policy*. https://www.academia.edu/37653535/binkley_happiness_and_resilience_pdf
68. Binkley, S. (2018). The Emotional Logic of Neoliberalism: Reflexivity and Instrumentality in Three Theoretical Traditions. In *The emotional logic of neoliberalism*. SAGE. https://www.academia.edu/36492737/The_Emotional_Logic_of_Neoliberalism_Reflexivity_and_Instrumentality_in_Three_Theoretical_Traditions
69. Birnie, K., Specia, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR) [Article]. *Stress and Health*, 26(5), 359–371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
70. Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An Exploration of Formal and Informal Mindfulness Practice and Associations with Wellbeing. *Mindfulness*, 10(1), 89–99. <https://doi.org/10.1007/S12671-018-0951-Y>
71. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/CLIPSY.BPH077>
72. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2006). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
73. Bitinas, B. C. N.-37. 01. (2006). *Edukologinis Tyrimas: Sistema Ir Procesas* [Book]. Kronta.
74. Black, D. S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*., 7(2), 1–2. <http://www.mindfulexperience.org>
75. Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma : the Abhidhammattha sangaha*.
76. Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
77. Boekel, W., & Hsieh, S. (2018). Cross-sectional white matter microstructure differences in age and trait mindfulness [Article]. *PLoS One*, 13(10), e0205718–e0205718. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205718>
78. Bohlmeijer, E. (2013). *Beginner'S Guide To Mindfulness: Live in the Moment*. (1st ed..) [Book].
79. Bohlmeijer, E., Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, 18(3), 308–320. <https://doi.org/10.1177/1073191111408231>
80. Bourdieu, P., Coleman, J. S., & Coleman, Z. W. (2019). *Social Theory for a Changing Society* [Book]. In *Social Theory for a Changing Society*. Westview Press ; Russell Sage Foundation. <https://doi.org/10.4324/9780429306440>
81. Bourdieu, P., & Wacquant, L. J. D. (1992). *An invitation to reflexive sociology* [Book]. Polity Press.

82. Bowen H McCoy. (1997). Emotional intelligence provides key to life success [Article]. *Real Estate Issues*, 22(1), III.
83. Boyatzis, R. (2004). *Assessing EI Competencies 1 Assessing Emotional Intelligence Competencies*.
84. Boyatzis, R. E. (2012). Learning Life Skills of Emotional and Social Intelligence Competencies. *The Oxford Handbook of Lifelong Learning*. <https://doi.org/10.1093/OXFORD-HB/9780195390483.013.0038>
85. Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory. *Undefined*.
86. Boyle, G. J., Matthews, G., & Saklofske, D. H. (2008). The SAGE handbook of personality theory and assessment: Volume 1 — personality theories and models [Bookitem]. In *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Volume 1 - Personality Theories and Models*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781849200462>
87. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2010.00334.X>
88. Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) [Article]. *Psicothema*, 18 Suppl, 34–41.
89. Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197–212. <https://doi.org/10.1111/J.1350-4126.2005.00111.X>
90. Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence 2.0: includes a new & enhanced online edition of The world's most popular emotional intelligence test* [Bookitem]. TalentSmart.
91. Brandon Goleman. (2019). *Emotional Intelligence: For a Better Life, success at work, and happier relationships. Improve Your Social Skills, Emotional Agility and Discover Why*.
92. Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(27), 11483–11488. https://doi.org/10.1073/PNAS.0606552104/SUPPL_FILE/06552TABLE8.PDF
93. Brennan, T. (2005). *The Stoic Life* [Book]. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0199256268.001.0001>
94. Briñol, P., Petty, R. E., & Rucker, D. D. (2006). The role of meta-cognitive processes in emotional intelligence. In *Psicothema* (Vol. 18, Issue SUPPL.1, pp. 26–33). https://www.researchgate.net/publication/6509275_The_role_of_meta-cognitive_processes_in_emotional_intelligence
95. Bristow, J., Bell, R., Nixon Bristow, D., Bell, J., & Nixon, R. (2020). *Mindfulness: developing agency in urgent times*. <https://www.themindfulnessinitiative.org/agency-in-urgent-times/>
96. Broughton, N. (2017). The Evolution of Emotional Intelligence. *International Journal of Business and Social Science*, 8(6). www.ijbssnet.com
97. Brown, C., George-Curran, R., & Smith, M. L. (2003). The Role of Emotional Intelligence in the Career Commitment and Decision-Making Process. *Journal of Career Assessment*, 11(4), 379–392. <https://doi.org/10.1177/1069072703255834>
98. Brown, K. W., Goodman, R. J., & Inzlicht, M. (2013). Dispositional mindfulness and the attenuation of neural responses to emotional stimuli [Article]. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 93–99. <https://doi.org/10.1093/scan/nss004>

99. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
100. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience [Article]. *Clinical Psychology (New York, N.Y.)*, 11(3), 242–248. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph078>
101. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
102. Bru-Luna, L. M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Cervera-Santiago, J. L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE9121696>
103. Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321. <https://doi.org/10.1007/S40279-017-0752-9>
104. Bujarski, K. A., Song, Y., Xie, T., Leeds, Z., Kolankiewicz, S. I., Wozniak, G. H., Guillory, S., Aronson, J. P., Chang, L., & Jobst, B. C. (2022). Modulation of Emotion Perception via Amygdala Stimulation in Humans. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 795318. <https://doi.org/10.3389/FNINS.2021.795318/BIBTEX>
105. Bullis, J. R., Bøe, H. J., Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2013). The benefits of being mindful: Trait mindfulness predicts less stress reactivity to suppression [Article]. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.07.006>
106. Bunting, M. (2016). *The Mindful Leader* [Book]. In *The Mindful Leader* (1st ed.). John Wiley & Sons, Incorporated.
107. Businsky, R. A. (2018). The effects of increased emotional intelligence on information technology professionals. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 79(11-A(E)), No-Specified. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>
108. Byrnes, K. (2012). A Portrait of Contemplative Teaching: Embracing Wholeness. *Journal of Transformative Education*, 10(1), 22–41. <https://doi.org/10.1177/1541344612456431>
109. Cahill, D., Cooper, M., Konings, M., & Primrose, D. (2018). The SAGE Handbook of Neoliberalism. *The SAGE Handbook of Neoliberalism*. <https://doi.org/10.4135/9781526416001>
110. Calvete, E., Orue, L., & Sampedro, A. (2017). Does the acting with awareness trait of mindfulness buffer the predictive association between stressors and psychological symptoms in adolescents? [Article]. *Personality and Individual Differences*, 105, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.055>
111. Campbell, D. T. (1988). *Methodology and epistemology for social science: selected papers* [Book]. The University of Chicago Press.
112. Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66–78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>
113. Carol L. Flake. (1986). States of Consciousness and Curriculum Development: An Introduction for Teachers. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 25(1), 28–37. <https://doi.org/10.1002/J.2164-4683.1986.TB00296.X>
114. Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. In *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy* (Vol. 24, Issue 1, pp. 29–43). <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>

115. Caruso, D., Mayer, J., & Salovey, P. (2021). Emotional Intelligence and Emotional Leadership. In *Multiple Intelligences and Leadership* (pp. 69–89). <https://doi.org/10.4324/9781410606495-10>
116. Caruso, D. R., & Wolfe, C. J. (2004). Emotional intelligence and leadership development. In *Leader Development for Transforming Organizations: Growing Leaders for Tomorrow* (pp. 237–263). <https://doi.org/10.4324/9781410610102>
117. Caruso, D., & Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager: how to develop and use four key emotional skills of leadership* [Bookitem]. Jossey-Bass.
118. Casey Boland, W. (2017). Barbezat, D. P., & Bush, M. Contemplative Practices in Higher Education: Powerful Methods to Transform Teaching and Learning. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 19(1), 112–117. <https://doi.org/10.1177/1521025115611404>
119. Cashwell, C. S., Glossoff, H. L., & Hammond, C. (2010). Spiritual bypass: A preliminary investigation. *Counseling and Values*, 54(2), 162–174. <https://doi.org/10.1002/J.2161-007X.2010.TB00014.X>
120. Catani, M., Dell'acqua, F., & Thiebaut De Schotten, M. (2013). A revised limbic system model for memory, emotion and behaviour. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 37, 1724–1737. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.07.001>
121. Cattell, R. B. (1978). The Position of Factor Analysis in Psychological Research. *The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences*, 3–14. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2262-7_1
122. Cazan, A.-M., & Năstasă, L. E. (2015). Emotional Intelligence, Satisfaction with Life and Burnout among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1574–1578. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.02.309>
123. Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., & Solergarcía-Campayo, J. J. (2017). Contemplative positive psychology: Introducing mindfulness into positive psychology [Article]. *Papeles Del Psicologo*, 38(1), 12–18. <https://doi.org/10.23923/pap.psciol2017.2816>
124. Čekanavičius, V., & Murauskas, G. (2000). *Statistika ir jos taikymai* [Bookitem]. TEV.
125. Čeknavičius, V., & Murauskas, G. (2014). *Taikomoji regresinė analizė socialiniuose tyrimuose taikomoji regresinė analizė*. Vilniaus universiteto leidykla.
126. Chadha, M. (2015). A buddhist epistemological framework for mindfulness meditation. *Asian Philosophy*, 25(1), 65–80. <https://doi.org/10.1080/09552367.2015.1012802>
127. Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *The British Journal of Clinical Psychology*, 47(Pt 4), 451–455. <https://doi.org/10.1348/014466508X314891>
128. Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 29, Issue 6, pp. 560–572). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
129. Chan, R. C. K., Shum, D., Touloupoulou, T., & Chen, E. Y. H. (2008). Assessment of executive functions: Review of instruments and identification of critical issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 23(2), 201–216. <https://doi.org/10.1016/J.ACN.2007.08.010>
130. Chano, J. (2012). An Education in Awareness: Recovering the heart of learning through contemplation. *International Journal of Asian Social Science*, 2(2), 106–110. <https://archive.aessweb.com/index.php/5007/article/view/2166>
131. Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of*

Spirituality in Mental Health, 16(3), 171–192. <https://doi.org/10.1080/19349637.2014.925364>

132. Cherniss, C. (2010). Emotional Intelligence: New Insights and Further Clarifications. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 183–191. <https://doi.org/10.1111/J.1754-9434.2010.01222.X>
133. Cherniss, C., & Daniel, G. (2012). *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (Vol. 66). https://www.researchgate.net/publication/40942935_The_Emotionally_Intelligent_Workplace_How_to_Select_for_Measure_and_Improve_Emotional_Intelligence_in_Individuals_Groups_and_Organizations
134. Cherry, M. G., Fletcher, I., & O'Sullivan, H. (2013). Exploring the relationships among attachment, emotional intelligence and communication [Article]. *Medical Education*, 47(3), 317–325. <https://doi.org/10.1111/medu.12115>
135. Chien, W. T., Chow, K. M., Chong, Y. Y., Bressington, D., Choi, K. C., & Chan, C. W. H. (2020). The Role of Five Facets of Mindfulness in a Mindfulness-Based Psychoeducation Intervention for People With Recent-Onset Psychosis on Mental and Psychosocial Health Outcomes [Article]. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 177–177. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00177>
136. Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same? [Article]. *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424. <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
137. Chirumbolo, A., Picconi, L., Morelli, M., & Petrides, K. V. (2019). The assessment of trait emotional intelligence: Psychometric characteristics of the TEIQue-full form in a large Italian adult sample. *Frontiers in Psychology*, 9(JAN). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.02786>
138. Choy, L. T. (2014). The Strengths and Weaknesses of Research Methodology: Comparison and Complimentary between Qualitative and Quantitative Approaches. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(4). www.iosrjournals.org
139. Christianson, K. L. (2020). Emotional intelligence and critical thinking in nursing students: Integrative review of literature. *Nurse Educator*, 45(6), E62–E65. <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000801>
140. Chu, L.-C. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health [Article]. *Stress and Health*, 26(2), 169–180. <https://doi.org/10.1002/smi.1289>
141. Chu, S. T.-W., & Mak, W. W. S. (2020). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-Analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials [Article]. *Mindfulness*, 11(1), 177–193. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>
142. Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S., & Updegraff, J. A. (2012). Dispositional Mindfulness Moderates the Effects of Stress Among Adolescents: Rumination as a Mediator [Article]. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(6), 760–770. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.698724>
143. Cinita, B. (2020). *Mindfulness, where Dharma meets practice: an introduction to Early Buddhism | Bhikkhu Cintita - Academia.edu*. https://www.academia.edu/41744875/Mindfulness_where_Dharma_meets_practice_an_introduction_to_Early_Buddhism
144. Clarke, N. (2006). Developing emotional intelligence through workplace learning: Findings from a case study in healthcare. *Human Resource Development International*, 9(4), 447–465. <https://doi.org/10.1080/13678860601032585>
145. Clemente-Suárez, V. J., Navarro-Jiménez, E., Jimenez, M., Hormeño-Holgado, A.,

- Martinez-Gonzalez, M. B., Benitez-Agudelo, J. C., Perez-Palencia, N., Laborde-Cárdenas, C. C., & Tornero-Aguilera, J. F. (2021). Impact of COVID-19 pandemic in public mental health: An extensive narrative review. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 13, Issue 6). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/su13063221>
146. Cobb, C. D., & Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence. *Educational Leadership*, 58(3), 14–18.
 147. Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing Mindfulness and Constructing Mental Health: Understanding Mindfulness and its Mechanisms of Action. *Mindfulness* 2010 1:4, 1(4), 235–253. <https://doi.org/10.1007/S12671-010-0033-2>
 148. Cohen, J. (2013). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences [Book]. In *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Elsevier Science & Technology. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
 149. Cole, M. L., Cox, J. D., & Stavros, J. M. (2019). Building collaboration in teams through emotional intelligence: Mediation by SOAR (strengths, opportunities, aspirations, and results). *Journal of Management and Organization*, 25(2), 263–283. <https://doi.org/10.1017/JMO.2016.43>
 150. Collins, L. M., Dziak, J. J., Kugler, K. C., & Trail, J. B. (2014). Factorial experiments: efficient tools for evaluation of intervention components [Article]. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(4), 498–504. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.06.021>
 151. Compson, J. F. (2017). *Is Mindfulness Secular or Religious, and Does It Matter?* (pp. 23–44). https://doi.org/10.1007/978-3-319-64924-5_2
 152. Conte, J. M. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior J. Organiz. Behav*, 26, 433–440. <https://doi.org/10.1002/job.319>
 153. Conte, J. M., & Dean, M. A. (2014). Can emotional intelligence be measured? In *A Critique of Emotional Intelligence What are the Problems and How Can They Be Fixed* (pp. 81–124). <https://doi.org/10.4324/9781315820927>
 154. Cook, S. K., Snellings, L., & Cohen, S. A. (2018). Socioeconomic and demographic factors modify observed relationship between caregiving intensity and three dimensions of quality of life in informal adult children caregivers [Article]. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), 169–169. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0996-6>
 155. Cooper, A., & Petrides, K. V. (2010). A psychometric analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF) using item response theory. *Journal of Personality Assessment*, 92(5), 449–457. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.497426>
 156. Corsini, R. (2016). The Dictionary of Psychology. In *The Dictionary of Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9781315781501>
 157. Cotler, J. L., Ditursi, D., Goldstein, I., Yates, J., & Delbelso, D. (2017). A Mindful Approach to Teaching Emotional Intelligence to Undergraduate Students Online and in Person. In *Information Systems Education Journal (ISEDJ)* (Issue 1).
 158. Cotruș, A., Stanciu, C., & Andreea Bulborea, A. (2012). EQ vs. IQ which is most important in the success or failure of a student? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 5211–5213. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.411>
 159. Cottingham, M.D. (2016). Theorizing emotional capital [Article]. *Theory and Society*, 45(5), 451–470. <https://doi.org/10.1007/s11186-016-9278-7>
 160. Cottingham, Marci D. (2016). Theorizing emotional capital. *Theory and Society*, 45(5), 451–470. <https://doi.org/10.1007/s11186-016-9278-7>
 161. Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., &

- Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
162. Cranton, P. (2006). *Understanding and promoting transformative learning: a guide for educators of adults* (2nd ed.) [Book]. Jossey-Bass.
 163. Crawjord, N. C. (2000). The passion of world politics propositions on emotion and emotional relationships. *International Security*, 24(4), 116–156. <https://doi.org/10.1162/016228800560327>
 164. Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0B013E3180F6171F>
 165. Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: choosing among five approaches* [Book]. In *Sage Publications, Inc.* (4th ed., i, Vol. 2). SAGE Publications.
 166. Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (4th international...) [Book]. Sage.
 167. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches* (4th ed., internat...) [Book]. SAGE Publications.
 168. Csikszentmihalyi, M. (1994). The evolving self: a psychology for the third millennium [Bookitem]. *Choice Reviews Online*, 31(09), 31-5150-31-5150. <https://doi.org/10.5860/choice.31-5150>
 169. Dahl, J., & Davidson, R. J. (2019). *Mindfulness and the contemplative life: pathways to connection, insight, and purpose*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.007>
 170. Damasio, A. R. (2003). *Looking for Spinoza: joy, sorrow, and the feeling brain* [Book]. Harcourt.
 171. Daniel Bell. (1980). Daniel Bell on His “Postindustrial Society” [Article]. *The Wilson Quarterly (Washington)*, 4(4), 183–184.
 172. Daniel Goleman, & Richard E. Boyatzis. (2017). Emotional Intelligence Has 12 Elements. Which Do You Need to Work On? *Harvard Business Review*, 84(2), 2–6. <https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on>
 173. Davenport, C., & Pagnini, F. (2016). Mindful Learning: A Case Study of Langerian Mindfulness in Schools. *Frontiers in Psychology*, 0(SEP), 1372. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2016.01372>
 174. Davidson, R. J. (2010). Empirical Explorations of Mindfulness: Conceptual and Methodological Conundrums. *Emotion*, 10(1), 8–11. <https://doi.org/10.1037/a0018480>
 175. Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation. *The American Psychologist*, 70(7), 581. <https://doi.org/10.1037/A0039512>
 176. Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation--A Possible Prelude to Violence. *Science*, 289(5479), 591–594. <https://doi.org/10.1126/SCIENCE.289.5479.591>
 177. de Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G. A. M., Bögels, S. M., & Kamphuis, J. H. (2012a). Psychometric properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample. *Assessment*, 19(2), 187–197. <https://doi.org/10.1177/1073191112446654>
 178. de Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G. A. M., Bögels, S. M., & Kamphuis, J. H. (2012b). Psychometric Properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a Meditating and a Non-meditating Sample. *Assessment*, 19(2), 187–197. <https://doi.org/10.1177/1073191112446654>

179. De Houwer, J., & Hermans, D. (2010). Cognition and emotion: Reviews of current research and theories. In *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories*. <https://doi.org/10.4324/9780203853054>
180. De La Fabián, R., & Stecher, A. (2017). Positive psychology's promise of happiness: A new form of human capital in contemporary neoliberal governmentality [Article]. *Theory & Psychology, 27*(5), 600–621. <https://doi.org/10.1177/0959354317718970>
181. De La, M., Arias, F., Granados, M. S., & Justo, C. F. (2010). Effects of a training program in full consciousness (mindfulness) in self-esteem and perceived emotional intelligence (pp. 297–315). *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 18*(2).
182. Deak, A. (2011). Brain and emotion: Cognitive neuroscience of emotions [Article]. *Review of Psychology, 18*(2), 71.
183. Decety, J., Chen, C., Harenski, C., & Kiehl, K. A. (2013). An fMRI study of affective perspective taking in individuals with psychopathy: Imagining another in pain does not evoke empathy. *Frontiers in Human Neuroscience, 0*(SEP), 489. <https://doi.org/10.3389/FNHUM.2013.00489/BIBTEX>
184. Deighton, K., Hudson, J., Manley, A. J., Kaiseler, M., Patterson, L. B., Rutherford, Z. H., & Swainson, M. (2019). Effects of emotional intelligence and supportive text messages on academic outcomes in first-year undergraduates [Article]. *Journal of Further and Higher Education, 43*(4), 494–507. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1377161>
185. Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour [Article]. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1235–1245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018>
186. Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research, 100*(2), 185–207. <https://doi.org/10.1007/S11205-010-9632-5>
187. Deloitte. (2021). *Future of learning in the wake of COVID-19 Consulting | India Perspective*. http://www.oxfordmartin.ox.ac.uk/downloads/reports/Citi_GPS_Technology_Work_2.pdf
188. Demarin, V., & MOROVIĆ, S. (2014). Neuroplasticity [Unknown]. In *Periodicum biologorum* (Vol. 116, Issue 2, p. 209). Hrvatsko prirodoslovno društvo.
189. Dencev, H., & Collister, R. (2011). Authentic Ways of Knowing, Authentic Ways of Being: Nurturing a Professional Community of Learning and Praxis. <Http://Dx.Doi.Org/10.1177/1541344611407202>, 8(3), 178–196. <https://doi.org/10.1177/1541344611407202>
190. Deniz, S. (2013). *Educational Research and Reviews The relationship between emotional intelligence and problem solving skills in prospective teachers*. 8(24), 2339–2345. <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1584>
191. Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. ., Hölzel, B. ., Kerr, C., Lazar, S. ., Olendzki, A., & Vago, D. . (2015). Moving beyond mindfulness: defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research [Article]. *Mindfulness, 6*(2), 356–372. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8>
192. Desbordes, Gaëlle, Negi, L. T., Pace, T. W. W., Alan Wallace, B., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, Nonmeditative State. *Frontiers in Human Neuroscience, OCTOBER 2012*. <https://doi.org/10.3389/FNHUM.2012.00292/FULL>
193. Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness

- and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654–661. <https://doi.org/10.1002/DA.22124>
194. Dewey, J. (1896). The reflex arc concept in psychology [Article]. *Psychological Review*, 3(4), 357–370. <https://doi.org/10.1037/h0070405>
195. Dhandra, T. K. (2020). Does self-esteem matter? A framework depicting role of self-esteem between dispositional mindfulness and impulsive buying [Article]. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 55, 102135. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102135>
196. Di Fabio, A., Palazzeschi, L., Bucci, O., Guazzini, A., Burgassi, C., & Pesce, E. (2018). Personality traits and positive resources of workers for sustainable development: Is emotional intelligence a mediator for optimism and hope? *Sustainability (Switzerland)*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/su10103422>
197. Dirkx, J. M. (1997). Nurturing Soul in Adult Learning. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 1997(74), 79–88. <https://doi.org/10.1002/ACE.7409>
198. Dirkx, J. M., Mezirow, J., & Cranton, P. (2016). Musings and Reflections on the Meaning, Context, and Process of Transformative Learning: A Dialogue Between John M. Dirkx and Jack Mezirow. <Http://Dx.Doi.Org/10.1177/1541344606287503>, 4(2), 123–139. <https://doi.org/10.1177/1541344606287503>
199. Djikic, M. (2014). Art of Mindfulness: Integrating Eastern and Western Approaches. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 1–2, 139–148. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.CH7>
200. Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and Its Association With Varied Types of Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis Using Self-Determination Theory [Article]. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121–1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
201. Donlevy, V., Van Driel, B., & Mcgrath, C. H. (2019). Education as self-fulfilment and self-satisfaction. *European Commission*. <https://ec.europa.eu/jrc>
202. Dormann, C., & Zapf, D. (2001). Job satisfaction: a meta-analysis of stabilities [Article]. *Journal of Organizational Behavior*, 22(5), 483–504. <https://doi.org/10.1002/job.98>
203. Drigas, A., & Papoutsis, C. (2020). The Need for Emotional Intelligence Training Education in Critical and Stressful Situations: The Case of Covid-19. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (IJES)*, 8(3), 20. <https://doi.org/10.3991/ijes.v8i3.17235>
204. Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem [Article]. *PloS One*, 12(8), e0183958–e0183958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
205. Dugué, M., Sirost, O., & Dosseville, F. (2021). A literature review of emotional intelligence and nursing education. *Nurse Education in Practice*, 54. <https://doi.org/10.1016/J.NEPR.2021.103124>
206. Dulewicz, V., & Higgs, M. (1999). Can emotional intelligence be measured and developed? *Leadership & Organization Development Journal*, 20(5), 242–253. <https://doi.org/10.1108/01437739910287117>
207. Dulewicz, V., & Higgs, M. (2004). Can emotional intelligence be developed? *International Journal of Human Resource Management*, 15(1), 95–111. <https://doi.org/10.1080/0958519032000157366>
208. Dunne, J. (2011). Toward an understanding of non-dual mindfulness. <Https://Doi.Org/1>

- 0.1080/14639947.2011.564820, 12(1), 71–88. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564820>
209. Dunne, J. D. (2015). Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_18
210. Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 60, Issue 3, pp. 244–258). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
211. Eddy, M. (n.d.). *Mindful movement : the evolution of the somatic arts and conscious action*. 369. Retrieved January 18, 2023, from <https://www.perlego.com/book/572842/mindful-movement-the-evolution-of-the-somatic-arts-and-conscious-action-pdf>
212. Edgar Faure; Felipe Herrera; Abdul-Razzak Kaddour; HenriLopes; Arthur V. Petrovsky; Majid Rahnema; Frerick Champion Ward. (1972). *Learning to be The world of education today and tomorrow*.
213. Eichbaum, Q. G. (2014). Thinking about thinking and emotion: the metacognitive approach to the medical humanities that integrates the humanities with the basic and clinical sciences. *The Permanente Journal*, 18(4), 64–75. <https://doi.org/10.7812/TPP/14-027>
214. Elias, N. (1978). *What is sociology?* [Book]. Columbia University Press.
215. Elias, N. (1983). *The court society* [Book]. Pantheon Books.
216. Epstein, R. M., & Alerts, E. (1999). Teaching Professionalism in Undergraduate Medical Education Reprints/E-prints. *JAMA Kenneth M. Ludmerer. Instilling Professionalism in Medical Education*, 282(9), 881. <https://doi.org/10.1001/jama.282.9.833>
217. European Commission. (2020). *Adult Learning and COVID-19: challenges and opportunities A REPORT FROM THE ET2020 WORKING GROUP ON ADULT LEARNING*. <http://europa.eu>
218. European Union. (n.d.). Emotional Intelligence Online Glimpses of the future from the BOHEMIA study. 2018. <https://doi.org/10.2777/343370>
219. Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>
220. Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies [Article]. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 12(5), 2111. <https://doi.org/10.3390/su12052111>
221. Eysel, C. S., & Vatansver Durmaz, İ. B. (2019). The Effect of Emotional Capital on Individual Innovativeness: A Research on Bahcesehir University Business Administration Undergraduate Students. *Procedia Computer Science*, 158, 680–687. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.09.103>
222. Falcone, G., & Jerram, M. (2018). Brain Activity in Mindfulness Depends on Experience: a Meta-Analysis of fMRI Studies [Article]. *Mindfulness*, 9(5), 1319–1329. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0884-5>
223. Faltas, I. (2016). (PDF) *Emotional Intelligence: A Historical Overview*. https://www.researchgate.net/publication/304967560_Emotional_Intelligence_A_Historical_Overview
224. Farb, N. A., Chapman, H. A., & Anderson, A. K. (2013). Emotions: Form follows function

- [Article]. In *Current Opinion in Neurobiology* (Vol. 23, Issue 3, pp. 393–398). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2013.01.015>
225. Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding One's Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural Expression of Sadness. *Emotion*, 10(1), 25–33. <https://doi.org/10.1037/A0017151>
 226. Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The Mindful Brain and Emotion Regulation in Mood Disorders. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 57(2), 70. <https://doi.org/10.1177/070674371205700203>
 227. Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313. <https://doi.org/10.1093/SCAN/NSM030>
 228. Fariselli, L., Ghini, M., & Freedman, J. (2006). *White Paper Research on Emotional Intelligence AGE AND EMOTIONAL INTELLIGENCE*. www.6seconds.org
 229. Faxneld, P. (2018). ASIAN TRADITIONS OF MEDITATION. Edited by Halvor Eifring. Honolulu: University of Hawai'i Press, 2016. Pp. xv + 254. Hardback, \$65.00; paperback, \$29.00. [Article]. *Religious Studies Review*, 44(2), 237–237. <https://doi.org/10.1111/rsr.13504>
 230. Faye, S., & Hooper, J. (2018). Emotional strength: A response type, response disposition and organizing principle for emotion experience. In *New Ideas in Psychology* (Vol. 50, pp. 6–20). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.02.002>
 231. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
 232. Fernández-Gavira, J., Castro-Donado, S., Medina-Rebollo, D., & Bohórquez, M. R. (2021). Development of Emotional Competencies as a Teaching Innovation for Higher Education Students of Physical Education. *Sustainability 2022, Vol. 14, Page 300, 14(1)*, 300. <https://doi.org/10.3390/SU14010300>
 233. Ferrarese, E. (2017). Precarity of Work, Precarity of Moral Dispositions [Article]. *Women's Studies Quarterly*, 45(3/4), 176–192. <https://doi.org/10.1353/wsq.2017.0055>
 234. Fineman, S. (2008). Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism By E. Illouz [Article]. *The British Journal of Sociology*, 59(2), 376–378. https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2008.00198_3.x
 235. Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2018). Mindfulness' effects on stress, coping, and mood: A daily diary goodness-of-fit study. *Emotion*, 19(6), 1002–1013. <https://doi.org/10.1037/emo0000495>
 236. Fiori, M. (2009). A new look at emotional intelligence: A dual-process framework. *Personality and Social Psychology Review*, 13(1), 21–44. <https://doi.org/10.1177/1088868308326909>
 237. Fischer, D., Stanzus, L., Geiger, S., Grossman, P., & Schrader, U. (2017). Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings. *Journal of Cleaner Production*, 162, 544–558. <https://doi.org/10.1016/J.JCLEPRO.2017.06.007>
 238. Flay, B. R., Biglan, A., Boruch, R. F., Castro, F. G., Gottfredson, D., Kellam, S., Mościcki, E. K., Schinke, S., Valentine, J. C., & Ji, P. (2005). Standards of evidence: criteria for efficacy, effectiveness and dissemination [Article]. *Prevention Science*, 6(3), 151–175. <https://doi.org/10.1007/s11121-005-5553-y>

239. Ford, M. B. (2017). A Nuanced View of the Benefits of Mindfulness: Self-Esteem as a Moderator of the Effects of Mindfulness on Responses to Social Rejection [Article]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(9), 739–767. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.9.739>
240. Foster, K., Fethney, J., McKenzie, H., Fisher, M., Harkness, E., & Kozlowski, D. (2017). Emotional intelligence increases over time: A longitudinal study of Australian pre-registration nursing students. *Nurse Education Today*, 55, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.05.008>
241. Foucault, Michael. (1988). Technologies of the self. *Self a seminar with michel foucault edited by*, 422, 62570–62571.
242. Foucault, Michel. (2005). *The hermeneutics of the subject: lectures at the Collège de France, 1981-1982* [Book]. Picador.
243. Fox, K. C. R., Spreng, R. N., Ellamil, M., Andrews-Hanna, J. R., & Christoff, K. (2015). The wandering brain: Meta-analysis of functional neuroimaging studies of mind-wandering and related spontaneous thought processes. In *NeuroImage* (Vol. 111, pp. 611–621). Neuroimage. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.02.039>
244. Fox Lee, S. (2019). Psychology's own mindfulness: Ellen Langer and the social politics of scientific interest in "active noticing." *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 55(3), 216–229. <https://doi.org/10.1002/jhbs.21975>
245. Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestone, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J., & Salzberg, S. (2017). Positive Emotion Correlates of Meditation Practice: a Comparison of Mindfulness Meditation and Loving-Kindness Meditation [Article]. *Mindfulness*, 8(6), 1623–1633. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0735-9>
246. Freinacht, H. (2017). The Listening Society. In *A Metamodern Guide to Politics*. <https://authortomharper.com/2022/04/05/the-listening-society-a-metamodern-guide-to-politics-by-hanzi-freinacht-summary-and-review/>
247. Friese, M., & Hofmann, W. (2016). State mindfulness, self-regulation, and emotional experience in everyday life. *Motivation Science*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/MOT0000027>
248. Frisk, L. (2012). The practice of mindfulness: from Buddhism to secular mainstream in a post-secular society. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*, 24, 48–61. <https://doi.org/10.30674/SCRIPTA.67408>
249. Froeliger, B., Garland, E. L., & McClernon, F. J. (2012). Yoga Meditation Practitioners Exhibit Greater Gray Matter Volume and Fewer Reported Cognitive Failures: Results of a Preliminary Voxel-Based Morphometric Analysis [Article]. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 821307–821308. <https://doi.org/10.1155/2012/821307>
250. Froyum, C. M. (2009). The Reproduction of Inequalities Through Emotional Capital: The Case of Socializing Low-Income Black Girls [Article]. *Qualitative Sociology*, 33(1), 37–54. <https://doi.org/10.1007/s11133-009-9141-5>
251. Fuchs, E., & Flügge, G. (2014). Adult neuroplasticity: More than 40 years of research. *Neural Plasticity*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/541870>
252. Fuochi, G., & Voci, A. (2020). A deeper look at the relationship between dispositional mindfulness and empathy: Meditation experience as a moderator and dereification processes as mediators. *Personality and Individual Differences*, 165, 110122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110122>
253. Furedi, F. (2004). *Therapy culture: cultivating vulnerability in an uncertain age* [Book]. Routledge.

254. Furnham, A. (2012). Emotional Intelligence. *Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications*. <https://doi.org/10.5772/31079>
255. Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). TRAIT EMOTIONAL INTELLIGENCE AND HAPPINESS [Article]. *Social Behavior and Personality*, 31(8), 815–823. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.8.815>
256. Gabriels, K., & Coeckelbergh, M. (2019). ‘Technologies of the self and other’: how self-tracking technologies also shape the other [Article]. *Journal of Information, Communication & Ethics in Society (Online)*, 17(2), 119–127. <https://doi.org/10.1108/JICES-12-2018-0094>
257. Gaižauskaitė, I., & Mikėnienė, S. (2014). *Socialinių tyrimų metodai: apklausa: vadovėlis* [Book]. Mykolo Romerio universitetas.
258. Garavan, T. N. (1997). Training, development, education and learning: different or the same? *Journal of European Industrial Training*, 21(2), 39–50. <https://doi.org/10.1108/03090599710161711/FULL/XML>
259. Garbenis, S. (2019). Vaikų, turinčių labai didelių specialiųjų ugdymosi poreikių, emocinio intelekto ugdymas(is) Šiaulių miesto specialiosiose mokyklose [Document]. *SHELDON: mokinių, turinčių emocijų, elgesio ir mokymosi sunkumų, išmanusis mokymosi motyvacijos intervencijos modelis: tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos pranešimų tezės*, 35–37.
260. Garbenis, S. (2020). Positive Psychology: Overview of the Links between Trait Emotional Intelligence and Positive Psychology. *Vilnius University Open Series*, 3(0), 29–41. <https://doi.org/10.15388/SRE.2020.3>
261. Garcia-Campayo, J., Hoyo, Y. L. del, & Navarro-Gil, M. (2021). Contemplative sciences: A future beyond mindfulness. <Http://Www.Wjgnet.Com/>, 11(4), 87–93. <https://doi.org/10.5498/WJP.V11.I4.87>
262. Garcia-Garcia, M. (2020). *Implications for brand success audiencexscience 2020 The Advertising Research Foundation Global Lead of Neuroscience Global Science Organization, Ipsos*.
263. Gardner, H. (2011). *Frames of mind : the theory of multiple intelligences*. Basic Books.
264. Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *Explore (New York, N.Y.)*, 5(1), 37. <https://doi.org/10.1016/J.EXPLORE.2008.10.001>
265. Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015a). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
266. Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015b). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. <Http://Dx.Doi.Org/10.1080/1047840X.2015.1064294>, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
267. Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process [Article]. *Mindfulness*, 2(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
268. Garland, E. L., Hanley, A. W., Baker, A. K., & Howard, M. O. (2017). Biobehavioral Mechanisms of Mindfulness as a Treatment for Chronic Stress: An RDoC Perspective. *Chronic Stress*, 1. <https://doi.org/10.1177/2470547017711912>
269. Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data [Article]. *PloS One*, 12(12), e0187727–e0187727. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>

270. Gathercole, S. E., Dunning, D. L., Holmes, J., & Norris, D. (2019). Working memory training involves learning new skills. *Journal of Memory and Language*, 105, 19–42. <https://doi.org/10.1016/J.JML.2018.10.003>
271. Gavazzi, G., Orsolini, S., Rossi, A., Bianchi, A., Bartolini, E., Nicolai, E., Soricelli, A., Aiello, M., Diciotti, S., Viggiano, M. P., & Mascalchi, M. (2017). Alexithymic trait is associated with right IFG and pre-SMA activation in non-emotional response inhibition in healthy subjects. *Neuroscience Letters*, 658, 150–154. <https://doi.org/10.1016/J.NEULET.2017.08.031>
272. Gayathri, B. (2013). Emotional Intelligence in the Indian Context. *Global Journal of HUMAN SOCIAL SCIENCE Linguistics & Education*, 13(8).
273. Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 10(FEB), 367. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00367/BIBTEX>
274. Gedvilienė, G., & Bortkevičienė, V. (2013). THE IMPORTANCE OF KEY COMPETENCES IN THE CONTEXT OF LIFELONG LEARNING. *Proceedings of ICERI2013 Conference*.
275. Gendron, B. (2017). Capital emocional: el conjunto de competencias emocionales como habilidades profesionales y vocacionales en obras emocionales y trabajos. *Revista Española de Educación Comparada*, 0(29), 44. <https://doi.org/10.5944/reec.29.2017.17433>
276. George, J. M. (2000). Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*, 53(8), 1027–1055. <https://doi.org/10.1177/0018726700538001>
277. Germer, C. (2004). What is Mindfulness? In INSIGHT JOURNAL FALL.
278. Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy Edited by The guilford press New York London*. www.guilford.com
279. Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Sample Chapter: Mindfulness and Psychotherapy: Second Edition*. www.guilford.com/p/germer
280. Giddens, A. (1992). *Human societies: an introductory reader in sociology* [Book]. Polity Press.
281. Giddens, A. (1993). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age* [Book]. Polity Press.
282. Giles, J. (2019). Relevance of the no-self theory in contemporary mindfulness [Article]. *Current Opinion in Psychology*, 28, 298–301. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.03.016>
283. Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2009.06.026>
284. Gkonou, C., & Mercer, S. (2017). Understanding emotional and social intelligence among English language teachers. In *ELT Research Paper* (Issue January). https://www.researchgate.net/publication/312475321_Understanding_emotional_and_social_intelligence_among_English_language_teachers
285. Gogtay, N. (2010). Principles of sample size calculation. *Indian Journal of Ophthalmology*, 58(6), 517–518. <https://doi.org/10.4103/0301-4738.71692>
286. Gohm, C. L. (2004). Moving forward with emotional intelligence. In *Psychological Inquiry* (Vol. 15, Issue 3, pp. 222–227). <https://psycnet.apa.org/record/2004-18872-004>
287. Gökçen, E., Petrides, K. V., Hudry, K., Frederickson, N., & Smillie, L. D. (2014). Sub-threshold autism traits: The role of trait emotional intelligence and cognitive flexibility [Article]. *The British Journal of Psychology*, 105(2), 187–199. <https://doi.org/10.1111/bjop.12033>
288. Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Simpson, T. L., Kearney, D. J., & Davidson, R. J. (2017). Is mindfulness research methodology improving over time? A systematic review. *PLoS ONE*, 12(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187298>

289. Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion, 10*(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
290. Goldsmith, H. H., Pollak, S. D., & Davidson, R. J. (2008). Developmental Neuroscience Perspectives on Emotion Regulation. *Child Development Perspectives, 2*(3), 132. <https://doi.org/10.1111/J.1750-8606.2008.00055.X>
291. Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence : Issues in Paradigm Building From the book The Emotionally Intelligent Workplace.*
292. Goleman, Daniel. (1996). *Emotional intelligence* [Bookitem]. Bantam Books.
293. Goleman, Daniel. (2000). *Leadership That Gets Results.*
294. Goleman, Daniel. (2003). *What Makes a Leader?* www.hbr.org
295. Goleman, Daniel. (2005). Comment on D. Caruso, Defining the Inkblot Called Emotional Intelligence. *Issues in Emotional Intelligence, 1*, 1–2. www.eiconsortium.org
296. Goleman, Daniel. (2006). *Working with emotional intelligence* [Bookitem]. Bantam Books.
297. Goleman, Daniel. (2007). Social intelligence: the new science of human relationships [Bookitem]. *Choice Reviews Online, 45*(02), 45-0941-45-0941. <https://doi.org/10.5860/choice.45-0941>
298. Goleman, Daniel. (2008). *Emocinis intelektas* [Bookitem]. Presvika.
299. González, A. M. (2012). Introduction Emotional Culture and the Role of Emotions in Cultural Analysis [Bookitem]. In *The Emotions and Cultural Analysis* (pp. 15–30). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315616001-5>
300. Gorgens-Ekermans, G., & Roux, C. (2021). Revisiting the emotional intelligence and transformational leadership debate: does emotional intelligence matter to effective leadership? [Article]. *SA Journal of Human Resource Management, 19*(2), e1–e13. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v19i0.1279>
301. Gørgens-Ekermans, G., & Roux, C. (2021). Revisiting the emotional intelligence and transformational leadership debate: (how) does emotional intelligence matter to effective leadership? [Article]. *SA Journal of Human Resource Management, 19*(2), 1–13. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v19i0.1279>
302. Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M., & Hunink, M. G. M. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition, 108*, 32–41. <https://doi.org/10.1016/J.BANDC.2016.07.001>
303. Grandey, A. A., & Sayre, G. M. (2019). Emotional Labor: Regulating Emotions for a Wage. *Current Directions in Psychological Science, 28*(2), 131–137. <https://doi.org/10.1177/0963721418812771>
304. Grant, L., Kinman, G., & Alexander, K. (2014). What's all this talk about emotion? Developing emotional intelligence in social work students. *Social Work Education, 33*(7), 874–889. <https://doi.org/10.1080/02615479.2014.891012>
305. Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). *Emotion Regulation 1 Emotion Regulation as a Mechanism of Change in Acceptance-and Mindfulness-based Treatments.*
306. Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology, 49*(1), 49–59. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.49>
307. Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review, 14*(1), 10–18. <https://doi.org/10.1177/1533210108329862>
308. Groff, R. (2004). Critical Realism, Post-Positivism And The Possibility Of Knowledge

- [Book]. In *Critical Realism, Post-Positivism And The Possibility Of Knowledge* (Vol. 11). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203417270>
309. Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation* [Book]. The Guilford Press.
 310. Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Http://Dx-Doi.Org/10.1080/1047840X.2014.940781*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
 311. Grossman, P. (2011). Defining Mindfulness by How Poorly I Think I Pay Attention During Everyday Awareness and Other Intractable Problems for Psychology's (Re)Invention of Mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034–1040. <https://doi.org/10.1037/A0022713>
 312. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
 313. Grund, A., Fries, S., & Rheinberg, F. (2018). Know Your Preferences: Self-Regulation as Need-Congruent Goal Selection: *Https://Doi.Org/10.1037/Gpr0000159*, 22(4), 437–451. <https://doi.org/10.1037/GPR0000159>
 314. Gudonytė, I., & Marčinskas, A. (2016). Organizacinės kultūros suvokimas vadovo emocinio intelekto kontekste [Document]. *Regional formation and development studies*, 2, 17–33. <https://doi.org/10.15181/rfds.v19i2.1280>
 315. Guendelman, S., Bayer, M., Prehn, K., & Dziobek, I. (2022). Towards a mechanistic understanding of mindfulness-based stress reduction (MBSR) using an RCT neuroimaging approach: Effects on regulating own stress in social and non-social situations [Article]. *NeuroImage (Orlando, Fla.)*, 254, 119059–119059. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119059>
 316. Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR), 220. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.00220/BIBTEX>
 317. Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10). <https://doi.org/10.3390/IJERPH16101720>
 318. Guidotti, R., Del Gratta, C., Perrucci, M. G., Romani, G. L., & Raffone, A. (2021). Neuroplasticity within and between Functional Brain Networks in Mental Training Based on Long-Term Meditation [Article]. *Brain Sciences*, 11(8), 1086. <https://doi.org/10.3390/brainsci11081086>
 319. Gültekin, S., & Içigen, E. (2019). A Research on Professional Tour Guides Emotional Intelligence and Problem-Solving Skills [Article]. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 20(2), 230–258. <https://doi.org/10.1080/1528008X.2018.1524810>
 320. Gunasekara, T. (2002). *Emotional Intelligence and the Bud Didst Approach to Its Development*. <http://ir.kdu.ac.lk/handle/345/4225>
 321. Gunnlaugson, O. (2007). Shedding light on the underlying forms of transformative learning theory: Introducing three distinct categories of consciousness. *Journal of Transformative Education*, 5(2), 134–151. <https://doi.org/10.1177/1541344607303526>
 322. Hager Paul. (2011). Informal learning: everyday living. *The Routledge International Handbook of Learning*, 225–233. <https://doi.org/10.4324/9780203357385-32>
 323. Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: finding modern truth in ancient wisdom* [Book]. Basic Books.

324. Hair, J. F. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.; Pearson ...) [Book]. Pearson.
325. Hakim, C. (2008). *Research design: successful designs for social and economic research* (2nd ed.) [Book]. Routledge.
326. Han, H., & Johnson, S. D. (2012). Relationship between Students' Emotional Intelligence, Social Bond, and Interactions in Online Learning [Article]. *Educational Technology and Society*, 15(1), 78–89.
327. Harman, H. H. (1976). *Modern factor analysis* (3rd-rd. ed. rev. ed.) [Book]. The University of Chicago Press.
328. Harper, D., Thompson, A. R., & Harper, S. of B. S. D. (2011). *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy* (1. Aufl.) [Book]. Wiley.
329. Harriss, I. (2005). Emotional intelligence in the age of liquid modernity : a cultural construct for the 21 st century Paper presented to the Social Change in the 21st Century Conference Centre for Social Change Research Queensland University of Technology. *Social Change, October*.
330. Hart, Rona, Ivtzan, I., & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453–466. <https://doi.org/10.1037/a0035212>
331. Hart, Rowena. (2006). Using E-learning to Help Students Develop Lifelong Learning Skills. In *Ann Arbor* (Issue August). Library and Archives Canada = Bibliothèque et Archives Canada. <https://search.proquest.com/docview/304913177?accountID=10699>
332. Hart, T. (2008). Interiority and education: Exploring the neurophenomenology of contemplation and its potential role in learning. *Journal of Transformative Education*, 6(4), 235–250. <https://doi.org/10.1177/1541344608329393>
333. Hart, T. (2016). Opening the Contemplative Mind in the Classroom: <Http://Dx.Doi.Org/10.1177/1541344603259311>, 2(1), 28–46. <https://doi.org/10.1177/1541344603259311>
334. Hatzimoysis, A. (2003). Philosophy and the emotions: Royal institute of philosophy supplement: 52 [Book]. In A. Hatzimoysis (Ed.), *Philosophy and the Emotions: Royal Institute of Philosophy Supplement: 52*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511550270>
335. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
336. Hazleden, B. (2014). Whose fault is it? Exoneration and allocation of personal responsibility in relationship manuals. *Journal of Sociology*, 50(4), 422–436. <https://doi.org/10.1177/1440783312465216>
337. He, L., Mao, Y., Sun, J., Zhuang, K., Zhu, X., Qiu, J., & Chen, X. (2018). Examining Brain Structures Associated With Emotional Intelligence and the Mediated Effect on Trait Creativity in Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.00925>
338. Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation [Article]. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 363–390. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>
339. Hede, A. (2010). The dynamics of mindfulness in managing emotions and stress. *Journal of Management Development*, 29(1), 94–110. <https://doi.org/10.1108/02621711011009090>
340. Heeren, A., Lannoy, S., Coussement, C., Hoebeke, Y., Verschuren, A., Blanchard, M. A., Chakroun-Baggioni, N., Philippot, P., & Gierski, F. (2021). A network approach to the five-facet model of mindfulness [Article]. *Scientific Reports*, 11(1), 15094–15094. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94151-2>

341. Helm, S., & Subramaniam, B. (2019). Exploring socio-cognitive mindfulness in the context of sustainable consumption. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(13). <https://doi.org/10.3390/su11133692>
342. Henriques Gregg. (2019). The Digital Identity Problem . *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/201908/the-digital-identity-problem>
343. Herdman, E. A. (2004). Nursing in a postemotional society. [Article]. *Nursing Philosophy: An International Journal for Healthcare Professionals*, *5*(2), 95–103. <https://doi.org/10.1111/j.1466-769X.2004.00169.x>
344. Hernández, S. E., Dorta, R., Suero, J., Barros-LoCERTALES, A., González-Mora, J. L., & Rubia, K. (2020). Larger whole brain grey matter associated with long-term Sahaja Yoga Meditation: A detailed area by area comparison [Article]. *PLoS One*, *15*(12), e0237552–e0237552. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237552>
345. Higgs, M. (2002). The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success [Article]. *Journal of General Management*, *28*(1), 90–91. <https://doi.org/10.1177/030630700202800108>
346. Hinkelmann, K. (2011). *Design and analysis of experiments* (Vol. 3) [Book]. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/0471709948>
347. Hochschild, A. R. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure [Article]. *The American Journal of Sociology*, *85*(3), 551–575. <https://doi.org/10.1086/227049>
348. Hochschild, A. R. (2012). The managed heart [Book]. In *The Managed Heart* (1st ed.). University of California Press. <https://doi.org/10.1525/j.ctt1pn9bk>
349. Hodzic, S., Ripoll, P., Bernal, C., & Zenasni, F. (2015). The Effects of Emotional Competences Training among Unemployed Adults: A Longitudinal Study. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, *7*(3), 275–292. <https://doi.org/10.1111/APHW.12048>
350. Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How Efficient Are Emotional Intelligence Trainings: A Meta-Analysis. *Emotion Review*, *10*(2), 138–148. https://doi.org/10.1177/1754073917708613/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_1754073917708613-FIG2.JPG
351. Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions [Article]. *Clinical Psychology Review*, *31*(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
352. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *78*(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/A0018555>
353. Holmes, M. (2010). The Emotionalization of Reflexivity [Article]. *Sociology (Oxford)*, *44*(1), 139–154. <https://doi.org/10.1177/0038038509351616>
354. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011a). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research - Neuroimaging*, *191*(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>
355. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011b). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *191*(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/J.PSCYCHRESNS.2010.08.006>
356. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

357. Hong, W. H., Vadivelu, J., Daniel, E. G. S., & Sim, J. H. (2015). Thinking about thinking: changes in first-year medical students' metacognition and its relation to performance. *Http://Dx.Doi.Org/10.3402/Meo.V20.27561*, 20, 27561. <https://doi.org/10.3402/MEO.V20.27561>
358. Hookway, N., Neves, B. B., Franklin, A., & Patulny, R. (2019). Loneliness and love in late modernity: Sites of tension and resistance. *Emotions in Late Modernity*, 83–97. <https://doi.org/10.4324/9781351133319-8>
359. Hopkins, M. M., & Yonker, R. D. (2015). Managing conflict with emotional intelligence: abilities that make a difference [Article]. *The Journal of Management Development*, 34(2), 226–244. <https://doi.org/10.1108/JMD-04-2013-0051>
360. Hopthrow, T., Hooper, N., Mahmood, L., Meier, B. P., & Weger, U. (2017). Mindfulness reduces the correspondence bias. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 70(3), 351–360. <https://doi.org/10.1080/17470218.2016.1149498>
361. Hoyle, R. H. (2012). *Handbook of structural equation modeling* [Book]. Guilford Press.
362. Hughes, D. J., & Evans, T. R. (2018). Putting “emotional intelligences” in their place: Introducing the Integrated Model of Affect-Related Individual Differences. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.02155>
363. Hughes, J. (2010). Emotional intelligence: Elias, Foucault, and the reflexive emotional self. *Foucault Studies*, 8, 28–52. <https://doi.org/10.22439/fs.v0i8.2942>
364. Hughes, M., & Miller, A. (2011). *Developing Emotional and Social Intelligence: Exercises for Leaders, Individuals and Teams* [Book]. Pfeiffer.
365. Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/A0031313>
366. Hyland, P. K., Andrew Lee, R., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576–602. <https://doi.org/10.1017/IOP.2015.41>
367. Hyland, T. (2010). Mindfulness, adult learning and therapeutic education: integrating the cognitive and affective domains of learning. *Http://Dx.Doi.Org/10.1080/02601370.2010.512792*, 29(5), 517–532. <https://doi.org/10.1080/02601370.2010.512792>
368. Hyland, T. (2017). McDonaldizing Spirituality [Article]. *Journal of Transformative Education*, 15(4), 334–356. <https://doi.org/10.1177/1541344617696972>
369. Iani, L., Lauriola, M., & Cafaro, V. (2017). The assessment of mindfulness skills: the “what” and the “how.” *Https://Doi.Org/10.1080/09638237.2017.1385738*, 29(2), 144–151. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385738>
370. Iani, L., Lauriola, M., & Cafaro, V. (2020). The assessment of mindfulness skills: the “what” and the “how.” *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 29(2), 144–151. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385738>
371. Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of Mindfulness and Their Relations with Psychological Well-Being and Neuroticism [Article]. *Mindfulness*, 8(3), 664–676. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2>
372. Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2019). Associations Between Mindfulness and Emotion Regulation: the Key Role of Describing and Nonreactivity [Article]. *Mindfulness*, 10(2), 366–375. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5>
373. Iberlin, J. M., & Ruyle, M. (2017). *Cultivating mindfulness in the classroom* [Book]. Marzano Research Lab.

374. IHHP Research Report. (2020). *The Essential Skill of the Future-Proofed Workplace Emotional Intelligence*.
375. Illouz, E. (2016). *Why love hurts: a sociological explanation* [Book]. Polity Press.
376. Illouz, E., & Illouz, E. (2008). Saving the modern soul [Book]. In *Saving the modern soul: therapy, emotions, and the culture of self-help* (1st ed.). University of California Press. <https://doi.org/10.1525/j.ctt1pp4br>
377. Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1111/J.1751-228X.2007.00004.X>
378. International Labour Office. (2021). *Skills development in the time of COVID-19: Taking stock of the initial responses in technical and vocational education and training United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_766557.pdf
379. International Labour Organization. (2021). *Global framework on core skills for life and work in the 21st century*. www.ilo.org/publns.
380. Issah, M. (2018). Change Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *SAGE Open*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/2158244018800910>
381. Ito, Y., Browne, C. A., & Yamamoto, K. (2022). The Impacts of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Mindfulness and Well-being for Regular and Novice Meditators [Article]. *Mindfulness*, 13(6), 1458–1468. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01888-6>
382. Ivtzan, I., & Hart, R. (2016). Mindfulness Scholarship and Interventions: A Review. *Mindfulness and Performance*, 3–28. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.002>
383. Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes [Article]. *Psychological Review*, 100(1), 68–90. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.1.68>
384. Izard, C. E. (2001). Emotional Intelligence or Adaptive Emotions? *Emotion*, 1(3), 249–257. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.249>
385. Izard, C. E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.60.110707.163539>
386. Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C. W., & Horsch, A. (2016). Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress, and multiple health behaviors: A serial two-mediator model [Article]. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(3), 207–214. <https://doi.org/10.1111/sjop.12285>
387. James, W. (1884). What is an Emotion? *Source: Mind*, 9(34), 188–205. <https://www.jstor.org/stable/2246769>
388. James, W. (2012). *A Pluralistic Universe* [Book]. Floating Press, The.
389. Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness [Article]. *Consciousness and Cognition*, 28, 64–80. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.06.005>
390. Janz, P., Dawe, S., & Wyllie, M. (2019). Mindfulness-Based Program Embedded Within the Existing Curriculum Improves Executive Functioning and Behavior in Young Children: A Waitlist Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 2052. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.02052/BIBTEX>
391. Jennings, P. A. (2008). Contemplative education and youth development. *New Directions for Youth Development*, 2008(118), 101–105. <https://doi.org/10.1002/yd.262>
392. Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramírez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and

- emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18105491>
393. Jinich-Diamant, A., Garland, E., Baumgartner, J., Gonzalez, N., Riegner, G., Birenbaum, J., Case, L., & Zeidan, F. (2020). Neurophysiological Mechanisms Supporting Mindfulness Meditation-Based Pain Relief: an Updated Review. *Current Pain and Headache Reports* 2020 24:10, 24(10), 1–10. <https://doi.org/10.1007/S11916-020-00890-8>
394. Jivraj, S., Nazroo, J., Vanhoutte, B., & Chandola, T. (2014). Aging and subjective well-being in later life [Article]. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(6), 930–941. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu006>
395. John Dewey. (1916). *Democracy and Education by John Dewey (ebook)*. 615. <http://www.fulltextarchive.com/page/Democracy-and-Education.php>
396. Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C. (2015). The Relationship Between Mindfulness and Forgiveness of Infidelity. *Mindfulness*, 6(6), 1462–1471. <https://doi.org/10.1007/S12671-015-0427-2>
397. Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2019). The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening, and Perceived Provisions of Emotional Support [Article]. *Communication Research*, 46(6), 838–865. <https://doi.org/10.1177/0093650215626983>
398. Jones, T. M. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation, Cognition and Social Skills. *European Scientific Journal, ESJ*, 14(14), 18. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n14p18>
399. Josefsson, T., & Broberg, A. (2011). Meditators and non-meditators on sustained and executive attentional performance [Article]. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(3), 291–309. <https://doi.org/10.1080/13674670903578621>
400. Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396–403. <https://doi.org/10.9734/BJAST/2015/14975>
401. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas* [Book]. Gimtasis žodis.
402. Joynes, C. (2019). *21st Century Skills: evidence of issues in definition, demand and delivery for development contexts*.
403. Junge, M. (2008). Bauman on ambivalence - Fully acknowledging the ambiguity of ambivalence. In: *MichaelHviid Jacobsen/Paul Poder (Hrsg.): The Sociology of Zygmunt Bauman*. https://www.researchgate.net/publication/289917244_Bauman_on_ambivalence_-_Fully_acknowledging_the_ambiguity_of_ambivalence
404. Kabat-Zinn, John. (2013). Full Catastrophe Living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. In *undefined*.
405. Kabat-Zinn, Jon. (1994). *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
406. Kabat-Zinn, Jon. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
407. Kabat-Zinn, Jon. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2, pp. 144–156). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
408. Kabat-Zinn, Jon. (2004). [Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and

- Illness Using Mindfulness Meditation] (By: Jon Kabat-Zinn) [published: September, 2013]. In *undefined*.
409. Kabat-Zinn, Jon. (2013). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
 410. Kabat-Zinn, Jon. (2017). Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise—Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World. In *Mindfulness* (Vol. 8, Issue 5, pp. 1125–1135). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0758-2>
 411. Kabat-Zinn, Jon. (2020). *Meditacija kasdieniame gyvenime* [Book]. Alma littera.
 412. Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course [Article]. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129–145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>
 413. Kahneman, D. (2011). Thinking , Fast and Slow Thinking , Fast and Slow [Book]. *Reflections on the Liar*, 499.
 414. Kalia, P., Rita, S., & Ni, S. (2020). Studying the Relationship between Emotional Intelligence and its Components with Metacognitive Skillfulness in College Students. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 9(8), 1989–1997. <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2020.908.227>
 415. Kalita, P. (2020). An analysis of educational and ethical values of buddhism | PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/ Egyptology*, 17(7). <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/4276>
 416. Kanske, P., Böckler, A., & Singer, T. (2016). Models, mechanisms and moderators dissociating empathy and theory of mind. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 30, 193–206. https://doi.org/10.1007/7854_2015_412
 417. Karremans, J. C., Pronk, T. M., & van der Wal, R. C. (2015). Executive Control and Relationship Maintenance Processes: AN Empirical Overview and Theoretical Integration. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(7), 333–347. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12177>
 418. Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
 419. Kashdan, T., & Ciarrochi, J. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology : the seven foundations of well-being*.
 420. Kasych, A., & Vochozka, M. (2019). Globalization processes in the modern world challenging the national economy development. *SHS Web of Conferences*, 65. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20196509002>
 421. Kegan, R., & KEGAN, R. (1983). *The Evolving Self* [Book]. Harvard University Press.
 422. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2011.04.006>
 423. Keng, S. L., & Tong, E. M. W. (2016). Riding the tide of emotions with mindfulness: Mindfulness, affect dynamics, and the mediating role of coping. *Emotion*, 16(5), 706–718. <https://doi.org/10.1037/EMO0000165>
 424. Khahro, S. H., & Javed, Y. (2022). Key Challenges in 21st Century Learning: A Way Forward towards Sustainable Higher Educational Institutions [Article]. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 14(23), 16080. <https://doi.org/10.3390/su142316080>
 425. Khorana, S., Peterie, M., Bellocchi, A., Patulny, R., Olson, R. E., & McKenzie, J. (2019).

- Emotions in Late Modernity [Book]. In *Emotions in Late Modernity* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351133319>
426. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
 427. Kickbusch, I. (2003). The contribution of the World Health Organization to a new public health and health promotion. In *American Journal of Public Health* (Vol. 93, Issue 3, pp. 383–388). American Public Health Association Inc. <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.3.383>
 428. Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences, 81*, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
 429. Kilicoglu, G., & Kilicoglu, D. (2020). The Birth of a New Paradigm: Rethinking Education and School Leadership with a Metamodern ‘Lens’ [Article]. *Studies in Philosophy and Education, 39*(5), 493–514. <https://doi.org/10.1007/s11217-019-09690-z>
 430. Killgore, W. D. S., Smith, R., Olson, E. A., Weber, M., Rauch, S. L., & Nickerson, L. D. (2017). Emotional intelligence is associated with connectivity within and between resting state networks. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(10), 1624–1636. <https://doi.org/10.1093/SCAN/NSX088>
 431. Kittiprapas, S. (2015). Buddhist approach and happiness for sustainable development. *The Journal of International Buddhist Studies College, 1*(1), 107–145. https://www.academia.edu/21937187/BUDDHIST_APPROACH_AND_HAPPINESS_FOR_SUSTAINABLE_DEVELOPMENT
 432. Koçak, O. (2021). Does Emotional Intelligence Increase Satisfaction with Life during COVID-19? The Mediating Role of Depression. *Healthcare (Basel, Switzerland), 9*(11). <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE9111529>
 433. Kolenikov, S., Steinley, D., & Thombs, L. (2010). *Statistics in the Social Sciences* [Book]. John Wiley & Sons, Incorporated.
 434. Kong, F., Gong, X., Sajjad, S., Yang, K., & Zhao, J. (2019). How Is Emotional Intelligence Linked to Life Satisfaction? The Mediating Role of Social Support, Positive Affect and Negative Affect. *Journal of Happiness Studies, 20*(8), 2733–2745. <https://doi.org/10.1007/S10902-018-00069-4>
 435. Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations [Article]. *Personality and Individual Differences, 56*, 165–169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
 436. Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review of Existing Work and Future Challenges. *Emotion Review, 11*(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
 437. Kötter, R., & Meyer, N. (1992). The limbic system: a review of its empirical foundation. *Behavioural Brain Research, 52*(2), 105–127. [https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(05\)80221-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(05)80221-9)
 438. Kotzé, M., & Nel, P. (2015). The influence of trait-emotional intelligence on authentic leadership. *SA Journal of Human Resource Management, 13*(1). <https://doi.org/10.4102/SAJHRM.V13I1.716>
 439. Krall, S. C., Rottschy, C., Oberwlland, E., Bzdok, D., Fox, P. T., Eickhoff, S. B., Fink, G. R., & Konrad, K. (2015). The role of the right temporoparietal junction in attention and

- social interaction as revealed by ALE meta-analysis [Article]. *Brain Structure and Function*, 220(2), 587–604. <https://doi.org/10.1007/s00429-014-0803-z>
440. Krueger, F., Barbey, A. K., McCabe, K., Strenziok, M., Zamboni, G., Solomon, J., Raymond, V., & Grafman, J. (2009). The neural bases of key competencies of emotional intelligence. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(52), 22486–22491. <https://doi.org/10.1073/PNAS.0912568106>
441. Kuan, T. (2008). *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*. Taylor & Francis.
442. Kuckailienė, J. (2006). Emocinis intelektas: ar jis svarbus organizacijai? [Document]. *Psichologijos mokslo taikymas Lietuvoje: iššūkiai ir galimybės: III jaunujų mokslininkų psichologų konferencijos medžiaga*, 45–50.
443. Kudriašova, A., & Fatkulina, N. (2022). Slaugytojo emocinio intelekto įtakos slaugymo procesui analizė [Document]. *Sveikatos mokslai*, 32(2), 83–91. <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2022.057>
444. Kuroda, M. (2020). Application of Emotional Intelligence to Peacebuilding and Development Through Training and Capacity Building. *Journal of Peacebuilding and Development*, 15(3), 366–371. <https://doi.org/10.1177/1542316620909813>
445. Kuroda, Y., Yamakawa, O., & Ito, M. (2022). Benefits of mindfulness in academic settings: trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior [Article]. *BMC Psychology*, 10(1), 48–48. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00746-3>
446. Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. D., & Dalglish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1105–1112. <https://doi.org/10.1016/j.BRAT.2010.08.003>
447. Kwan, C. K., & Kwok, S. Y. (2021). The Impact of Childhood Emotional Abuse on Adolescents' Subjective Happiness: the Mediating Role of Emotional Intelligence [Article]. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09916-8>
448. Labby, S., Lunenburg, F. C., & Slate, J. R. (2012). Emotional Intelligence and Academic Success : A Conceptual Analysis for Educational Leaders. *International Journal of Educational Leadership Preparation*, 7 (1), 1–11. <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/http://cnx.org/content/m42281/1.2/>
449. Ladner, L. (n.d.). Mindfulness. *Spiritually Oriented Interventions for Counseling and Psychotherapy.*, 229–250. <https://doi.org/10.1037/12313-009>
450. Lampe, K. (2016). Kristeva, stoicism, and the “true life of interpretations” [Article]. *SubStance*, 45(1), 22–43. <https://doi.org/10.3368/ss.45.1.22>
451. Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of Emotional Awareness: Theory and Measurement of a Socio-Emotional Skill [Article]. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
452. Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220–223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
453. Langer, E. J., & Abelson, R. P. (1974). A patient by any other name... : Clinician group difference in labeling bias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(1), 4–9. <https://doi.org/10.1037/h0036054>
454. Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>

455. Lavazza, A. (2016). Happiness, psychology, and degrees of realism. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG), 1148. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2016.01148/BIBTEX>
456. Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McCarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.WNR.0000186598.66243.19>
457. Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
458. Learn to Develop Emotional Intelligence. (2021). [Article]. *Nonprofit Communications Report*, 19(6), 7–7. <https://doi.org/10.1002/npcr.31738>
459. Lecheler, S. (2020). The Emotional Turn in Journalism Needs to be About Audience Perceptions: Commentary - Virtual Special Issue on the Emotional Turn. *Digital Journalism*, 8(2), 287–291. <https://doi.org/10.1080/21670811.2019.1708766>
460. Leiss, W., Beck, U., Ritter, M., Lash, S., & Wynne, B. (1994). Risk Society, Towards a New Modernity [Book]. *Canadian Journal of Sociology / Cahiers Canadiens de Sociologie*, 19(4), 544. <https://doi.org/10.2307/3341155>
461. Lekavičienė, R., & Antinienė, D. (2015). *Emocinis intelektas: Lietuvos jaunimo tyrimas: mokslo monografija* [Bookitem]. Technologija.
462. Lene Rachel Andersen Metamodernity, B., Bergheim, S., Björkman, T., Bodin, A., Mette Hvid Brockmann, M., Bo Heimann, M., Tom Ingvaldstad, M., Maria Koldau, L., Nedergaard, Ms., Mathias Poulsen, M., Samuel Rachlin, M., Rasmussen, R., Row-son, J., Erika Tanos, M., Thea Tukjaer, M., & Jens Østergaard, M. (2020). *A Nordic Bildung Food for Thought Paper Based on the book Metamodernity*. <http://nordicbildung.org/food-for-thought-papers/metamodernity/>
463. Levers, M.-J. D. (2013). Philosophical Paradigms, Grounded Theory, and Perspectives on Emergence [Article]. *SAGE Open*, 3(4), 215824401351724. <https://doi.org/10.1177/2158244013517243>
464. Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284–299. <https://doi.org/10.1007/S11031-007-9075-8>
465. Levitin, D. (2014). The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload. *Scientific American*, 311(2), 78–78. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0814-78b>
466. Lewis, B. (2016). Mindfulness, Mysticism, and Narrative Medicine. *Journal of Medical Humanities*, 37(4), 401–417. <https://doi.org/10.1007/S10912-016-9387-3>
467. Liliana DanciuF, E., & Liliana Danciu, E. (2010). Methods of developing children's emotional intelligence Open access under CC BY-NC-ND license. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2227–2233. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.440>
468. Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L.-G., Sköld, C., Hansen, E., & Broberg, A. G. (2011). *Five Facets Mindfulness Questionnaire-Reliability and Factor Structure: A Swedish Version) Five Facets Mindfulness Questionnaire-Reliability and Factor Structure: A Swedish*. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.580367>
469. Lim, M. D., & Lau, M. C. (2021). Can We “Brain-Train” Emotional Intelligence? A Narrative Review on the Features and Approaches Used in Ability EI Training Studies. *Frontiers in Psychology*, 0, 1795. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.569749>
470. Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and

- Acceptance Theory (MAT) [Article]. *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
471. Lingrad, H., & Rowlinson, S. (2006). *Sample size in factor analysis: why size matters*. https://www.researchgate.net/publication/238622991_Sample_size_in_factor_analysis_why_size_matters
 472. Liubartienė Irma, Kunickienė Reda, & Kupriūniene Jurgita. (2015). Socialinių emocinių kompetencijų lavinimas ugdymo įstaigose. *Socialinė Sveikata*, 2, 90–100. <https://www.lituanistika.lt/content/69549>
 473. Locke, E. A. (2005). Why emotional intelligence is an invalid concept. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 425–431. <https://doi.org/10.1002/job.318>
 474. London, M. (2012). Lifelong Learning: Introduction. In *The Oxford Handbook of Lifelong Learning*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195390483.013.0013>
 475. Longmore, A.-L., Grant, G., & Golnaraghi, G. (2018). Closing the 21st-Century Knowledge Gap [Article]. *Journal of Transformative Education*, 16(3), 197–219. <https://doi.org/10.1177/1541344617738514>
 476. López-Madrigal, C., de la Fuente, J., García-Manglano, J., Martínez-Vicente, J. M., Peralta-Sánchez, F. J., & Amate-Romera, J. (2021). The Role of Gender and Age in the Emotional Well-Being Outcomes of Young Adults [Article]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 522. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020522>
 477. Lövblad, K. O., Schaller, K., & Isabel Vargas, M. (2014). The fornix and limbic system. *Seminars in Ultrasound, CT and MRI*, 35(5), 459–473. <https://doi.org/10.1053/j.sult.2014.06.005>
 478. Lövdén, M., Wenger, E., Mårtensson, J., Lindenberger, U., & Bäckman, L. (2013). Structural brain plasticity in adult learning and development [Article]. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 37(9 Pt B), 2296–2310. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.02.014>
 479. Loy, D., & Purser, R. (2013). Beyond McMindfulness. In *Huffington Post* (Vol. 1, pp. 1–4). https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289
 480. Lubbadah, T. (2020). Emotional intelligence and leadership – the dark and bright sides. *Modern Management Review*. <https://doi.org/10.7862/RZ.2020.MMR.5>
 481. Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., Espinoza-Díaz, I. M., & Tous-Pallarés, J. (2022). Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Burnout of Active and In-Training Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19063514>
 482. Ludwig, V. U., Brown, K. W., & Brewer, J. A. (2020). Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change? [Article]. *Perspectives on Psychological Science*, 15(6), 1382–1399. <https://doi.org/10.1177/1745691620931460>
 483. Lueke, A., & Gibson, B. (2014). Mindfulness Meditation Reduces Implicit Age and Race Bias: The Role of Reduced Automaticity of Responding. <http://Dx.Doi.Org/10.1177/1948550614559651>, 6(3), 284–291. <https://doi.org/10.1177/1948550614559651>
 484. Luque-Reca, O., Pulido-Martos, M., Lopez-Zafra, E., & Augusto-Landa, J. M. (2018). The Importance of Emotional Intelligence and Cognitive Style in Institutionalized Older Adults' Quality of Life [Article]. *The Journal of General Psychology*, 145(2), 120–133. <https://doi.org/10.1080/00221309.2018.1437384>
 485. Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the

- Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLOS ONE*, 3(3), e1897. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0001897>
486. Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
487. Lykins, E. L. B., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226–241. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.226>
488. Lynn, A. (2007). *Quick Emotional Intelligence Activities for Busy Managers: 50 Team Exercises That Get Results in Just 15 Minutes* [Book]. AMACOM (American Management Association).
489. Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A., & Samios, C. (2013). Trait Mindfulness in Relation to Emotional Self-Regulation and Executive Function [Article]. *Mindfulness*, 5(6), 619–625. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0213-y>
490. M T Dasborough. (2007). A Critique of Emotional Intelligence: What Are the Problems and How Can They Be Fixed? [Article]. *Personnel Psychology*, 60(1), 235–238. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00071_2.x
491. MacCann, C., Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2003). PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE: A REVIEW OF SELF-REPORT AND PERFORMANCE-BASED TESTING. *The International Journal of Organizational Analysis*, 11(3), 247–274. <https://doi.org/10.1108/eb028975>
492. Machek, D. (2015). “Emotions that Do Not Move”: Zhuangzi and Stoics on Self-Emerging Feelings [Article]. *Dao : A Journal of Comparative Philosophy*, 14(4), 521–544. <https://doi.org/10.1007/s11712-015-9463-9>
493. Machera, R. P., & Machera, P. C. (2017). Emotional Intelligence (EI) A Therapy for Higher Education Students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 461–471. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050318>
494. Mahā, Ā., & Nā asampanno, B. (2012). *Wisdom Develops Samādhi A Guide to the Practice of the Buddha's Meditation Methods*. www.ForestDhammaBooks.com
495. Maharaj, P., & Ramsaroop, A. (2022). Emotional intelligence as a contributor to enhancing educators' quality of life in the COVID-19 era. *Frontiers in Psychology*, 13, 4333. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.921343/BIBTEX>
496. Maillet, S., & Read, E. (2021). Work Environment Characteristics and Emotional Intelligence as Correlates of Nurses' Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue: A Cross-Sectional Survey Study. *Nursing Reports*, 11(4), 847. <https://doi.org/10.3390/NURSREP11040079>
497. Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation [Article]. *Frontiers in Neuroscience*, 7, 8–8. <https://doi.org/10.3389/fnins.2013.00008>
498. Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
499. Mapel, T., & Soma, B. (1981). *The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta*. 46, 19–34. <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wayof.html>
500. Margarita Teresevičienė. (2001). MOKYMOŠI VIŠĄ GYVENIMĄ EDUKOLOGINĖS DIMENSIJOS. *Habilitacinio Darbo Santrauka*.
501. Marks, A. D. G., Sobanski, D. J., & Hine, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction

- in adolescents? [Article]. *Australasian Psychiatry : Bulletin of the Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 44(9), 831–838. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.487478>
502. Markus, H. R. (1994). Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence. *Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence.*, 89–130. <http://search.proquest.com/docview/614161911?accountID=166133>
 503. Martin, N. (2018). *Lawyering from the inside out: learning professional development through mindfulness and emotional intelligence* [Book]. Cambridge University Press.
 504. Marx, R., Strauss, C., Williamson, C., Karunavira, & Taravajra. (2014). The eye of the storm: a feasibility study of an adapted Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) group intervention to manage NHS staff stress. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 7. <https://doi.org/10.1017/S1754470X14000300>
 505. Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional Intelligence, Self-Regulation, Smartphone Addiction: Which Relationship With Student Well-Being and Quality of Life? [Article]. *Frontiers in Psychology*, 11, 375–375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
 506. Mateos-Aparicio, P., & Rodríguez-Moreno, A. (2019). The Impact of Studying Brain Plasticity. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13, 66. <https://doi.org/10.3389/FNCEL.2019.00066>
 507. Matthews, G., Roberts, R. D., & Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence. In *Psychological Inquiry* (Vol. 15, Issue 3, pp. 179–196). https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_01
 508. Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140–155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>
 509. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence Educational implications* (pp. 3-31). New York, NY. Basic Books. - References - Scientific Research P. (n.d.). Retrieved August 28, 2021, from [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkpozje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=672339](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkpozje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=672339)
 510. Mayer, C., Ims, S., Stavas, J., & Hazlett-Stevens, H. (2019). Mindfulness Facets Associated with Perceived Stress: The Role of Nonreactivity. *Journal of Depression and Anxiety Forecast Mindfulness*, 2, 1–5. <https://scienceforecastoa.com/>
 511. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). *Seven Principles of Emotional Intelligence The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates SPEIAl SEctIon.* <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
 512. Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.59.103006.093646>
 513. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. In *Intelligence* (Vol. 17, Issue 4, pp. 433–442). [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
 514. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2012). Models of Emotional Intelligence. *Handbook of Intelligence*, 396–420. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
 515. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. In *Psychological Inquiry* (Vol. 15, Issue 3, pp. 197–215). Routledge. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
 516. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232–242. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232>
 517. Mazzella Ebstein, A. M., Sanzero Eller, L., Tan, K. S., Cherniss, C., Ruggiero, J. S., &

- Cimiotti, J. P. (2019). The relationships between coping, occupational stress, and emotional intelligence in newly hired oncology nurses [Article]. *Psycho-Oncology (Chichester, England)*, 28(2), 278–283. <https://doi.org/10.1002/pon.4937>
518. McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2017). Self-regulation. *Handbook of Life Course Health Development*, 275–298. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_12
519. McCluskey, D. L., Haliwa, I., Wilson, J. M., Keeley, J. W., & Shook, N. J. (2022). Experiential avoidance mediates the relation between mindfulness and anxiety. *Current Psychology*, 41(6), 3947–3957. <https://doi.org/10.1007/S12144-020-00929-4>
520. McEnrue, M. P., & Groves, K. (2006). Choosing among tests of emotional intelligence: What is the evidence? *Human Resource Development Quarterly*, 17(1), 9–42. <https://doi.org/10.1002/HRDQ.1159>
521. McGarragh, M. W. (2014). *Lifelong Learning Skills for College and Career Readiness: An Annotated Bibliography*. October, 42. <http://proxy.mul.missouri.edu/login?url=https://search.proquest.com/docview/1773214514?accountID=14576>
522. McKinsey. (2020). *To emerge stronger from the COVID-19 crisis, companies should start reskilling their workforces now*. <https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/to-emerge-stronger-from-the-covid-19-crisis-companies-should-start-reskilling-their-workforces-now>
523. McLaughlin, K. A., Mackey, A., Bunge, S. A., Fernandes, G. F., Brown, K., & Bühler, J. C. (2018). Human Brain Plasticity: Future Research Directions and Implications for Children’s Learning and Development. *Jacobs Foundation*, 1–18. www.jacobsfoundation.org
524. Mcnaughton, N., & Zubairi, M. S. (2014). Emotional intelligence: Convinced or lulled? *Medical Education*, 48(5), 456–458. <https://doi.org/10.1111/MEDU.12455>
525. Medina-Doménech, R. M. (2009). Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism. *Emotion, Space and Society*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.1016/J.EMOSPA.2008.09.003>
526. Medvedev, O. N., Cervin, M., Barcaccia, B., Siegert, R. J., Roemer, A., & Krägeloh, C. U. (2020). Network Analysis of Mindfulness Facets, Affect, Compassion, and Distress [Article]. *Mindfulness*, 12(4), 911–922. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01555-8>
527. Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L. (2011). Body Awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
528. Mellor, N. J., Ingram, L., Van Huizen, M., Arnold, J., & Harding, A.-H. (2016). Mindfulness training and employee well-being [Article]. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(2), 126–145. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-11-2014-0049>
529. Mertler, C. A. (2016). Chapter 7 - Quantitative Research Method. *Introduction to Educational Research*, 1–37. https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/70019_Mertler_Chapter_7.pdf
530. Mestre, J. M., Turanzas, J., García-Gómez, M., Guerra, J., Cordon, J. R., De La Torre, G. G., & Lopez-Ramos, V. M. (2019). Do Trait Emotional Intelligence and Dispositional Mindfulness Have a Complementary Effect on the Children’s and Adolescents’ Emotional States? [Article]. *Frontiers in Psychology*, 10, 2817–2817. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02817>
531. Mestrovic, S. (1997). Postemotional society [Book]. In *AI&SI*, London: Sage, 1997. xvii+170 pp. SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781446250211>

532. Meštrović, S. (2012). Postemotional Society [Book]. In *Postemotional Society*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446250211>
533. Mezirow, J. (1978). Perspective Transformation: *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/074171367802800202*, 28(2), 100–110. <https://doi.org/10.1177/074171367802800202>
534. Mezirow, J. (1997). Transformative Learning: Theory to Practice [Article]. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 1997(74), 5–12. <https://doi.org/10.1002/ace.7401>
535. Mezirow, J. (2000). Learning to Think Like an Adult Core Concepts of Transformation Theory. *San Francisco: Jossey-Bas*, 3(33).
536. Mezirow, J. (2003). Transformative Learning as Discourse [Article]. *Journal of Transformative Education*, 1(1), 58–63. <https://doi.org/10.1177/1541344603252172>
537. Michael Foucault. (1997). Ethics: subjectivity and truth. *Choice Reviews Online*, 34(11), 34-6207-34–6207. <https://doi.org/10.5860/choice.34-6207>
538. Miho Taguma, Shun Shirai, & Katja Anger. (2017). *Preliminary reflections and research on knowledge, skills, attitudes and values necessary for 2030*.
539. Mindful Evaluation: Cultivating Our Ability to Be Reflexive and Self-Aware. (2015). *Journal of MultiDisciplinary Evaluation*, 11(25), 51–59.
540. Mohamed, A. (2015). *OIC accreditation certification programme for official statistics Correlation and Regression Analysis TEXTBOOK i*. www.sesric.org
541. Moldoveanu, M. ., & Langer, E. (2011). Mindfulness [Bookitem]. In *Encyclopedia of Creativity* (pp. 126–135). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-375038-9.00151-5>
542. Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2015). Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns [Article]. *Mindfulness*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0301-7>
543. Moon, S. M. (1999). Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications [Article]. *Gifted Child Quarterly*, 43(2), 108.
544. Moore, A., & Malinowski, P. (2009). *Meditation, mindfulness and cognitive flexibility*. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
545. Morgan, G. (2005). *Introduction to Learning and Development Knowledge Outcomes*. http://www.blackwellpublishing.com/content/BPL_Images/Content_store/Sample_Chapter/1405129816/Sadler-Smithchpt1-1405129816_4_001.pdf
546. Moroń, M., & Biolik-Moroń, M. (2021). Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 168, 110348. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2020.110348>
547. Morris, T. H. (2020). Transformative learning through mindfulness: Exploring the mechanism of change. *Australian Journal of Adult Learning*, 60(1).
548. Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
549. Mueller, S. C. (2011). The influence of emotion on cognitive control: Relevance for development and adolescent psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 2(NOV), 327. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2011.00327/BIBTEX>
550. Muñoz-Oliver, B., Gil-Madrona, P., & Gómez-Ramos, J. L. (2022). The Development of Emotional Programmes in Education Settings during the Last Decade. *Children*, 9(4), 456. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN9040456>
551. Murphy, K. R. (2014). A critique of emotional intelligence what are the problems and how

- can they be fixed? In *A Critique of Emotional Intelligence What are the Problems and How Can They Be Fixed*. <https://doi.org/10.4324/9781315820927>
552. Naik, K. R. (2020). *An investigation of emotional intelligence factors among health care professionals dealing with COVID 19 pandemic for effective relationship management by means of factor analysis*. 19.
553. Narong, D. K. (2015). *The relationship between leaders' emotional intelligence and their perceived leadership effectiveness A doctoral thesis presented by*.
554. Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016) [Article]. *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
555. Nejati, V., Majdi, R., Salehinejad, M. A., & Nitsche, M. A. (2021). The role of dorsolateral and ventromedial prefrontal cortex in the processing of emotional dimensions. *Scientific Reports 2021 11:1*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81454-7>
556. Neves-Pereira, M. S., Carvalho, M. A. B. de, & Aspesi, C. de C. (2018). Mindfulness and Buddhism: Contributions of Buddhist philosophical and religious teachings to the fields of psychology and education [Article]. *Gifted Education International*, 34(2), 144–154. <https://doi.org/10.1177/0261429417716347>
557. Nhất Hạnh, T. (2009). *Happiness : Essential Mindfulness Practices*. Parallax Press.
558. Nielsen, L., & Kaszniak, A. W. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term meditators and nonmeditators. *Emotion*, 6(3), 392–405. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.392>
559. Nöbauer, H. (2012). Affective landscapes in academia: Emotional labour, vulnerability, and uncertainty in late-modern academic work. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 5(2), 132–144. <https://doi.org/10.1504/IJWOE.2012.049517>
560. Nowotny, H. (2019). Women in Public Life in Austria. *Access to Power*, 147–156. <https://doi.org/10.4324/9780429423819-9>
561. Nucci, L., Narvaez, D., & Krettenauer, T. (2014). Handbook of moral and character education. In *Handbook of Moral and Character Education* (Second Edi). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203114896>
562. Nugin, R. (2013). Individualism and its different faces: Some cases from post-socialist Estonia. *Journal of Youth Studies*, 16(7), 809–829. <https://doi.org/10.1080/13676261.2013.764976>
563. Nugin, R., & Eva-Clarita Onken, &. (2010). Defining Success in a Changing Society: Self-Evaluation and Social Reflections of a Coming Elite in the Baltic States. *Journal of Baltic Studies*, 41(4), 449–471. <https://doi.org/10.1080/01629778.2010.527129>
564. Nussbaum, M. C. (2000). *Women and human development: the capabilities approach* [Book]. Cambridge Univ. Press.
565. O'Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The measurement of emotional intelligence: A critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners. *Frontiers in Psychology*, 10(MAY), 1116. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.01116/BIBTEX>
566. O'Hara, M. (2004). Relational empathy: Beyond modernist egocentricism to postmodern holistic contextualism. In *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*. (pp. 295–319). <https://doi.org/10.1037/10226-013>
567. Oatley, K. (2004). *Emotions* [Book]. Wiley.
568. OECD. (2019). SKILLS FOR 2030 Conceptual learning framework. *Future of Education and Skills 2030*. www.oecd.org/education/2030-project

569. Oladimeji Akeem Bolarinwa. (2020). Sample size estimation for health and social science researchers: The principles and considerations for different study designs [Article]. *The Nigerian Postgraduate Medical Journal*, 27(2), 67–75. https://doi.org/10.4103/npmj.npmj_19_20
570. Olson, R. E., McKenzie, J. J., & Patulny, R. (2017). The sociology of emotions: A meta-reflexive review of a theoretical tradition in flux [Article]. *Journal of Sociology (Melbourne, Vic.)*, 53(4), 800–818. <https://doi.org/10.1177/1440783317744112>
571. Oman, D. (2014). The healing power of meditation: Living the questions. *PsycCRITIQUES*, 59(12). <https://doi.org/10.1037/A0036230>
572. Ong, J. C., & Moore, C. (2020). What do we really know about mindfulness and sleep health? In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 34, pp. 18–22). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.020>
573. Osborne, E. L., & Atkinson, M. J. (2022). Effects of Decentering and Non-judgement on Body Dissatisfaction and Negative Affect Among Young Adult Women [Article]. *Mindfulness*, 13(3), 615–626. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01817-z>
574. Owen-Smith, P. (2017). The contemplative mind in the scholarship of teaching and learning [Article]. In *The Contemplative Mind in the Scholarship of Teaching and Learning* (Vol. 52, Issue 4). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1536430>
575. Owen, R. (2020). Using Mindfulness to Promote Transformative Learning in Implicit Racial Bias Training: <https://doi.org/10.1177/1045159520981165>, 32(3), 125–131. <https://doi.org/10.1177/1045159520981165>
576. Pacevičius, J. (2005). Emocinis intelektas kaip profesinės veiklos efektyvumo faktorius [Document]. *Ekonomika ir vadyba:aktualijos ir perspektyvos 2004 : Ernesto Galvanausko mokslinė konferencija*, 5, 284–287.
577. Pakalniškienė, V. (2012). *Tyrimo ir įvertinimo priemonių patikimumo ir validumo nustatymas*. Vilniaus universiteto leidykla.
578. Palese, E. (2013). Zygmunt Bauman. Individual and society in the liquid modernity [Article]. *SpringerPlus*, 2(1), 191–191. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-191>
579. Palmer, B., Walls, M., Burgess, Z., & Stough, C. (2001). Emotional intelligence and effective leadership. *Leadership & Organization Development Journal*, 22(1), 5–10. <https://doi.org/10.1108/01437730110380174>
580. Panagiotopoulos, G., & Karanikola, Z. (2017). EMOTIONAL EMPOWERMENT OF HUMAN CAPITAL THROUGH ADULT LEARNING PATHWAYS. *Global Journal of Human Resource Management*, 5(9), 56–64. www.eajournals.org
581. Panhwar, A. H., Ansari, S., & Shah, A. A. (2017). Post-positivism: an effective paradigm for social and educational research [Article]. *International Research Journal of Arts & Humanities*, 45(45), 253–259.
582. Pardeller, S., Frajo-Apor, B., Kemmler, G., & Hofer, A. (2017). Emotional Intelligence and cognitive abilities - associations and sex differences [Article]. *Psychology, Health & Medicine*, 22(8), 1001–1010. <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1255766>
583. Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., Wood, L. M., & Collin, T. (2009). *The Role of Emotional Intelligence in Education*. 239–255. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_13
584. Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163–172. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00076-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00076-X)

585. Parks, A. N., & Smaers, J. B. (2018). The Evolution of the Frontal Lobe in Humans. In *Digital Endocasts* (pp. 205–218). Springer Japan. https://doi.org/10.1007/978-4-431-56582-6_14
586. Patulny, R., & Bower, M. (2022). Beware the “loneliness gap”? Examining emerging inequalities and long-term risks of loneliness and isolation emerging from COVID-19. *The Australian Journal of Social Issues*, 57(3), 562. <https://doi.org/10.1002/AJS4.223>
587. Patulny, R., & Olson, R. E. (2019). Emotions in late modernity. *Emotions in Late Modernity*, 8–24. <https://doi.org/10.4324/9781351133319-2>
588. Paulhus, D. L., & Vazire, S. (n.d.). *The Self-Report Method*.
589. Payne, W. L. (1985). *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-Integration; Relating to Fear, Pain and Desire*. Union for Experimenting Colleges and Universities. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2979927](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2979927)
590. Peixoto, L. S. A., & Gondim, S. M. G. (2020). Mindfulness e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição Em Português)*, 16(3), 88–104. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328>
591. Pelham, W. E., Gonzalez, O., Metcalf, S. A., Whicker, C. L., Scherer, E. A., Witkiewitz, K., Marsch, L. A., & Mackinnon, D. P. (2019). Item Response Theory Analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and its Short Forms. *Mindfulness*, 10(8), 1615–1628. <https://doi.org/10.1007/S12671-019-01105-X>
592. Pepping, C. A., O’Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem [Article]. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
593. Perera, H. N., & DiGiacomo, M. (2013). The relationship of trait emotional intelligence with academic performance: A meta-analytic review. *Learning and Individual Differences*, 28, 20–33. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2013.08.002>
594. Perera, H. N., & DiGiacomo, M. (2015). The role of trait emotional intelligence in academic performance during the university transition: An integrative model of mediation via social support, coping, and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 83, 208–213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.001>
595. Pérez-González, J.-C., Saklofske, D. H., & Mavroveli, S. (2020). Editorial: Trait Emotional Intelligence: Foundations, Assessment, and Education. *Frontiers in Psychology*, 0, 608. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.00608>
596. Persich, M. R., Smith, R., Cloonan, S. A., Woods-Lubbert, R., Strong, M., & Killgore, W. D. S. (2021). Emotional intelligence training as a protective factor for mental health during the COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*. <https://doi.org/10.1002/DA.23202>
597. Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(2), 148–158. <https://doi.org/10.1038/NRN2317>
598. Peters, J. R., Erisman, S. M., Upton, B. T., Baer, R. A., & Roemer, L. (2011). A Preliminary Investigation of the Relationships Between Dispositional Mindfulness and Impulsivity [Article]. *Mindfulness*, 2(4), 228–235. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0065-2>
599. Petrides, K. V. (2010). Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136–139. <https://doi.org/10.1111/J.1754-9434.2010.01213.X>
600. Petrides, K. V. (2009a). *Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)* (pp. 85–101). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_5

601. Petrides, K. V. (2009b). Technical manual for the trait emotional intelligence questionnaires (TEIQue). *London: London Psychometric Laboratory*. <http://kanshimeto77.onthewifi.com/board/index.php?q=Technical+Manual+For+The+Trait+Emotional+Intelligence+Questionnaires&ref=https://www.google.lt/>
602. Petrides, K. V. (2016a). Intelligence, emotional. *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 315–319. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05601-7>
603. Petrides, K. V. (2016b). Four Thoughts on Trait Emotional Intelligence: [Http://Dx.Doi.Org/10.1177/1754073916650504](http://Dx.Doi.Org/10.1177/1754073916650504), 8(4), 345. <https://doi.org/10.1177/1754073916650504>
604. Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277–293. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00084-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00084-9)
605. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000a). Gender Differences in Measured and Self-Estimated Trait Emotional Intelligence. *Sex Roles* 2000 42:5, 42(5), 449–461. <https://doi.org/10.1023/A:1007006523133>
606. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000b). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00195-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00195-6)
607. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
608. Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
609. Petrides, K. V., Siegling, A. B., & Saklofske, D. H. (2016). Theory and Measurement of Trait Emotional Intelligence. *The Wiley Handbook of Personality Assessment*, 90–103. <https://doi.org/10.1002/9781119173489.CH7>
610. Petrides, K. V. (2009). *Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)*. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_5
611. Petrides, K. V. (2010). Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3, 136–139. www.psychometriclab.com.
612. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001a). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality Eur. J. Pers*, 15, 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
613. Petrides, K. V., Sanchez-Ruiz, M.-J., Siegling, A. B., Saklofske, D. H., & Mavroveli, S. (2018). *Emotional Intelligence as Personality: Measurement and Role of Trait Emotional Intelligence in Educational Contexts* (pp. 49–81). Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_3
614. Petrides, K. V., Sanchez-Ruiz, M.-J., Siegling, A. B., Saklofske, D. H., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Siegling, A. B., Saklofske, D. H., & Mavroveli, S. (2018). *Emotional Intelligence as Personality: Measurement and Role of Trait Emotional Intelligence in Educational Contexts*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_3
615. Pietrocola, M., Rodrigues, E., Bercot, F., & Schnorr, S. (2021). Risk Society and Science Education: Lessons from the Covid-19 Pandemic. *Science and Education*, 30(2), 209–233. <https://doi.org/10.1007/S11191-020-00176-W>
616. Pipere, A., & Mårtinson, K. (2022). Metamodernism and Social Sciences: Scoping the

617. Piyarathana, M. (2017). SHARE THE VISION ON BUDDHIST PHILOSOPHY OF EDUCATION. *Asia Pacific Journal of Contemporary Education and Communication Technology*, 3(2). <https://doi.org/10.25275/apjccetv3i2edu8>
618. Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research [Article]. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
619. Prado Gascó, V., Villanueva Badenes, L., & Górriz Plumed, A. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings [Article]. *Psicothema*, 30(3), 310–315. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.232>
620. Prior, M. T. (2019). Elephants in the Room: An “Affective Turn,” Or Just Feeling Our Way? [Article]. *Modern Language Journal*, 103(2), 516–527. <https://doi.org/10.1111/modl.12573>
621. Pukėnas, K. (2011). *Kokybinių duomenų analizė SPSS programa: studijų knyga* [Bookitem]. Lietuvos kūno kultūros akademija.
622. Punia, N., Dutta, J., & Sharma, Y. (2015). Emotional Intelligence: A Theoretical framework. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 6(5). <http://www.ijser.org>
623. Purser, R. E., Forbes, D., & Burke, A. (2016). *Handbook of Mindfulness* [Book]. Springer International Publishing AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4>
624. Quach, D., Mano, K. E. J., & Alexander, K. (2016). *A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.024>
625. Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-Analytic Evidence for Effects of Mindfulness Training on Dimensions of Self-Reported Dispositional Mindfulness [Article]. *Psychological Assessment*, 28(7), 803–818. <https://doi.org/10.1037/pas0000268>
626. Quaglia, J. T., Goodman, R. J., & Brown, K. W. (2015). From mindful attention to social connection: The key role of emotion regulation [Article]. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1466–1474. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.988124>
627. Quirin, M., & Kuhl, J. (2018). The self-access form development and validation in the context of personality functioning and health. *Journal of Individual Differences*, 39(1), 1–17. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/A000244>
628. Ramanauskas, K. (2017). *Organizacinės kultūros formavimas pasitelkiant vadovo emocinį intelektą* [Book]. Klaipėdos universitetas. Prieiga per eLABa – nacionalinė Lietuvos akademine elektroninė biblioteka.
629. Ramchandran, K., Tranel, D., Duster, K., & Denburg, N. L. (2020). The Role of Emotional vs. Cognitive Intelligence in Economic Decision-Making Amongst Older Adults [Article]. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 497–497. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00497>
630. Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and Self-esteem: A Systematic Review [Article]. *Mindfulness*, 6(6), 1366–1378. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0407-6>
631. Reay, D. (2004). Gendering Bourdieu’s Concepts of Capitals? Emotional Capital, Women and Social Class. *The Sociological Review*, 52(2_suppl), 57–74. <https://doi.org/10.1111/J.1467-954X.2005.00524.X>
632. Rejeki, S., Riyadi, & Siswanto. (2021). Students’ Critical Thinking Skill in Solving Geometry Problems Viewed from Their Emotional Intelligence [Proceeding]. *Journal of Physics. Conference Series*, 1796(1), 12012. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1796/1/012012>

633. Remeikaitė, I., & Lekavičienė, R. (2002). EMOCINIS INTELEKTAS IR JO VERTINIMO PROBLEMA [Article]. *Psichologija*, 26, 54–65. <https://doi.org/10.15388/psichol.2002.4397>
634. Remeikaitė, I., & Lekavičienė, R. (2004). Emocinis intelektas: sąsajos su socialiniu-psichologiniu klimatu organizacijoje [Document]. *Antroji pasaulio lietuvių psichologų konferencija : konferencijos medžiaga, 2004 m. rugsėjo 18 - 19 d., Vilnius, Lietuva*, 95–96.
635. Renaud, F. (1997). Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault, and: Qu'est-ce que la philosophie antique? (review). *Journal of the History of Philosophy*, 35(4), 637–640. <https://doi.org/10.1353/hph.1997.0087>
636. Renström, E. A., & Bäck, H. (2021). Emotions during the Covid-19 pandemic: Fear, anxiety, and anger as mediators between threats and policy support and political actions. *Journal of Applied Social Psychology*, 51(8), 861–877. <https://doi.org/10.1111/jasp.12806>
637. REZEANU, C.-I. (2016). Reflexive Transformation of Intimacy in Late Modernity Theories: Some Critiques and Conceptual Alternatives. *Postmodern Openings*, VII(1), 35–54. <https://doi.org/10.18662/po/2016.0701.03>
638. Rezvani, A., Chang, A., Wiewiora, A., Ashkanasy, N. M., Jordan, P. J., & Zolin, R. (2016). Manager emotional intelligence and project success: The mediating role of job satisfaction and trust [Article]. *International Journal of Project Management*, 34(7), 1112–1122. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2016.05.012>
639. Ricardo Romario Antequera Amaris, Reynier Israel Ramírez MolinaManuela Valentina Pinzón Acosta, R. J. R. M. (2020). *Emotional Intelligence: perspectives and reflections before the era of the new normality | Request PDF*. Emotional Intelligence, from the Universidad de La Costa, Barranquilla - Atlántico, Colombia. https://www.researchgate.net/publication/349094881_Emotional_Intelligence_perspectives_and_reflections_before_the_era_of_the_new_normality
640. Richter, N., & Hunecke, M. (2021). The Mindful Hedonist? Relationships between Well-Being Orientations, Mindfulness and Well-Being Experiences [Article]. *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 3111–3135. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00358-5>
641. Ritvo, P., Vora, K., Irvine, J., Mongrain, M., Azargive, S., Azam, M. A., Pirbaglou, M., Guglietti, C., Wayne, N., Perez, D., & Cribbie, R. (2013). Reductions in Negative Automatic Thoughts in Students Attending Mindfulness Tutorials Predicts Increased Life Satisfaction. *International Journal of Educational Psychology*, 2(3), 272–296. <https://doi.org/10.4471/IJEP.2013.28>
642. Robin van den Akker, Alison Gibbons, & Timotheus Vermeulen. (2019). Metamodernism [Bookitem]. In *New Directions in Philosophy and Literature* (p. 41). Edinburgh University Press. <https://doi.org/10.3366/j.ctvrs918k.8>
643. Robinson, P. (2004). Meditation: Its Role in Transformative Learning and in the Fostering of an Integrative Vision for Higher Education. *Journal of Transformative Education*, 2(2), 107–119. <https://doi.org/10.1177/1541344603262317>
644. Rodríguez-Jiménez, R. M., Carmona, M., Garcia-Merino, S., Díaz-Ureña, G., & Lara Bercial, P. J. (2022). Embodied Learning for Well-Being, Self-Awareness, and Stress Regulation: A Randomized Trial with Engineering Students Using a Mixed-Method Approach [Article]. *Education Sciences*, 12(2), 111. <https://doi.org/10.3390/educsci12020111>
645. Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., Balaguer, Á., & Zarza-Alzugaray, J. (2018). Emotional intelligence and mindfulness: Relation and enhancement in the classroom with adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02162>
646. Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2008). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety

- Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions [Article]. *Behavior Therapy*, 40(2), 142–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>
647. Roeser, R. W. (2014). The emergence of mindfulness-based interventions in educational settings. *Advances in Motivation and Achievement*, 18, 379–419. <https://doi.org/10.1108/S0749-742320140000018010>
648. Roeser, R. W., & Peck, S. C. (2009). An Education in Awareness: Self, Motivation, and Self-Regulated Learning in Contemplative Perspective. *Educational Psychologist*, 44(2), 119. <https://doi.org/10.1080/00461520902832376>
649. Rolls, E. T. (2004). The functions of the orbitofrontal cortex. *Brain and Cognition*, 55(1), 11–29. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00277-X](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00277-X)
650. Rolls, E. T. (2015). Limbic systems for emotion and for memory, but no single limbic system. In *Cortex* (Vol. 62, pp. 119–157). <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2013.12.005>
651. Rosanbalm, K., & Ph, D. (n.d.). *SOCIAL AND EMOTIONAL COVID-19 AND BEYOND : WHY IT MATTERS AND HOW TO SUPPORT IT*. Retrieved July 6, 2021, from <http://secondaryguide.casel.org/casel->
652. Roumell, E. A. (2013). *Mindful scripting: Three practices toward an embodied philosophy for transformative learning*. <https://www.researchgate.net/publication/313988691>
653. Rowland, Z., & Wenzel, M. (2020). Mindfulness and Affect-Network Density: Does Mindfulness Facilitate Disengagement from Affective Experiences in Daily Life? *Mindfulness*, 11(5), 1253–1266. <https://doi.org/10.1007/S12671-020-01335-4>
654. Rowson, J. (2020). *Metamodernism and the perception of context*. <https://systems-souls-society.com/metamodernism-and-the-perception-of-context-the-cultural-between-the-political-after-and-the-mystic-beyond/>
655. Rude, D. A., & Marquardt, M. (2003). *Leadership and Emotional Intelligence: A Phenomenological Study on Developmental Experiences of Effective Federal Government Leaders Professor of Human and Organizational Learning and International Affairs*.
656. Runcan, P.-L., Rață, G., & Gavreliuc, A. (2013). *Applied social sciences* [Book]. Cambridge Scholars Publishing.
657. Runcan Rata, G. & Lovu, M., P. (2013). *Applied Social Sciences : Sociology* [Book]. May. <http://site.ebrary.com/lib/acap/docDetail.action?docID = 10677053>
658. Rupšienė, L. (2016). Bronislovas Bitinas – ryškiausias XX a. antrosios pusės – XXI a. pradžios postpozityvizmo atstovas Lietuvos edukologijoje [Article]. *Pedagogika (Vilnius, Lithuania)*, 124(4), 28–46.
659. Ryan, R. M. (2015). The “why,” “what,” and “how” of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 81–94). https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_7
660. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness [Book]. In *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
661. Ryan, R. M., Donald, J. N., & Bradshaw, E. L. (2021). Mindfulness and Motivation: A Process View Using Self-Determination Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 30(4), 300–306. <https://doi.org/10.1177/09637214211009511>
662. Saeedi, N., Pazvari, M. H., Masouleh, S. A., & Mousavian, I. (2012). Studying the Influence of Emotional Intelligence on Career Success. *J. Basic. Appl. Sci. Res*, 2(12), 12255–12260. www.textroad.com
663. Saini, I. K. (2016). Strengthening life skills through emotional intelligence

- education. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Sciences*. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2016.00011.8>
664. Salcido-Cibrián, L. J., Ramos, N. S., Jiménez, Ó., & Blanca, M. J. (2019). Mindfulness to regulate emotions: The Mindfulness and Emotional Intelligence Program (PINEP) and its adaptation to a virtual learning platform [Article]. In *Complementary Therapies in Clinical Practice* (Vol. 36, pp. 176–180). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.07.003>
665. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9, 185–211. - References - Scientific Research Publishing. *Imagination, Cognition & Personality*. [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgict55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2021717](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgict55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2021717)
666. Salovey, Peter, & Grewal, D. (2016). The Science of Emotional Intelligence: *Https://Doi.Org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.X*, 14(6), 281–285. <https://doi.org/10.1111/J.0963-7214.2005.00381.X>
667. Salovey, Peter, & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
668. Salovey, Peter, & Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. *Current Directions in Psychological Science*, 3–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
669. Sánchez-Núñez, M. T., García-Rubio, N., Fernández-Berrocal, P., & Latorre, J. M. (2020). Emotional Intelligence and Mental Health in the Family: The Influence of Emotional Intelligence Perceived by Parents and Children [Article]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6255. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176255>
670. Sanchez-Ruiz, M.-J., Tadros, N., Khalaf, T., Ego, V., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Nassar, E. (2021). Trait Emotional Intelligence and Wellbeing During the Pandemic: The Mediating Role of Meaning-Centered Coping. *Frontiers in Psychology*, 0, 1315. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.648401>
671. Sandbach, F. H. (2021). Aristotle and the Stoics [Book]. In *Aristotle and the Stoics* (Vol. 10). Cambridge Philological Society. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1r07fzt>
672. Sauer-Zavala, S. E., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., & Lykins, E. L. B. (2013). Comparing Mindfulness-Based Intervention Strategies: Differential Effects of Sitting Meditation, Body Scan, and Mindful Yoga [Article]. *Mindfulness*, 4(4), 383–388. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0139-9>
673. Saunders, J., Barawi, K., & McHugh, L. (2013). Mindfulness increases recall of self-threatening information [Article]. *Consciousness and Cognition*, 22(4), 1375–1383. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.09.001>
674. Sawyer, A. M., & James, S. (2022). Upheaval and reinvention in celebrity interviews: Emotional reflexivity and the therapeutic self in late modernity. *Thesis Eleven*, 169(1), 26–44. <https://doi.org/10.1177/07255136211069171>
675. Schans, K. L. van der, Kiggen, M. H. ., Tzifetas, K., Holland, R. ., & Karremans, J. C. T. . (2022). Exploring the links between trait mindfulness and emotional and behavioral responses in the Ultimatum Game [Article]. *Mindfulness*, 13(8), 2047–2058. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01940-5>
676. Scheer, M. (2012). Are emotions a kind of practice (and is that what makes them have a history)? Scheer, M. (2012). Are emotions a kind of practice (and is that what makes them have a history)? a bourdieuan approach to understanding emotion [Article]. In *History*

- and Theory [Article]. In *History and Theory* (Vol. 51, Issue 2, pp. 193–220). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2303.2012.00621.x>
677. Schlegel, K., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2013). Constructs of social and emotional effectiveness: Different labels, same content? *Journal of Research in Personality, 47*(4), 249–253. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2013.02.005>
678. Schneider, W. J., Mayer, J. D., & Newman, D. A. (2016). Integrating Hot and Cool Intelligences: Thinking Broadly about Broad Abilities. *Journal of Intelligence 2016, Vol. 4, Page 1, 4*(1), 1. <https://doi.org/10.3390/JINTELLIGENCE4010001>
679. Schulze, R., Wilhelm, O., & Kyllonen, P. C. (2012). Approaches to the Assessment of Emotional Intelligence. *The Science of Emotional Intelligence : Knowns and Unknowns*. <https://doi.org/10.1093/ACPROF:OSO/9780195181890.003.0008>
680. Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
681. Sedighimornani, N., Rimes, K. A., & Verplanken, B. (2019). Exploring the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion, and Shame [Article]. *SAGE Open, 9*(3), 215824401986629. <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>
682. Seeley, W. W., Menon, V., Schatzberg, A. F., Keller, J., Glover, G. H., Kenna, H., Reiss, A. L., & Greicius, M. D. (2007). Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control. *Journal of Neuroscience, 27*(9), 2349–2356. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5587-06.2007>
683. Segal, Z. V., Kennedy, S., Gemar, M., Hood, K., Pedersen, R., & Buis, T. (2006). Cognitive reactivity to sad mood provocation and the prediction of depressive relapse. *Archives of General Psychiatry, 63*(7), 749–755. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.7.749>
684. Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse* [Book]. The Guilford Press.
685. Sellars, J. (2010). Stoicism [Book]. In *Stoicism* (Vol. 1). Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.1017/UPO9781844653720>
686. Semenets-Orlova, I., Klochko, A., Shkoda, T., Marusina, O., & Tepluk, M. (2021). Emotional Intelligence as the Basis for the Development of Organizational Leadership During the Covid Period (Educational Institution Case). *Studies of Applied Economics, 39*(5). <https://doi.org/10.25115/EEA.V39I5.5074>
687. Semple, R. J., & Lee, J. (2014). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children. *Mindfulness-Based Treatment Approaches, 161*–188. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416031-6.00008-6>
688. Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 218–229. <https://doi.org/10.1007/S10826-009-9301-Y>
689. Seneca, L. A. P. (2007). *Laiškai Lucilijui* (3rd-ioji patais. la... ed.) [Book]. Tyto alba.
690. Šernas, V. (2002). The Paradigm of Education of Idealistic Realism (Commemorating the 115th Anniversary of Professor S. Šalkauskis). *Acta Paedagogica Vilnensia, 9*(0), 235–247. <https://doi.org/10.15388/ActPaed.2002.09.9558>
691. Serrat, O., & Serrat, O. (2017). Understanding and Developing Emotional Intelligence. In *Knowledge Solutions* (pp. 329–339). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37

692. Sfetcu, N. (2020). Philosophy of Emotional Intelligence. *Set Things*. https://www.researchgate.net/publication/344361941_Philosophy_of_Emotional_Intelligence
693. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness [Article]. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
694. Shapiro, S. L., Jazaieri, H., & Goldin, P. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making. *Journal of Positive Psychology*, 7(6), 504–515. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.723732>
695. Sharf, R. H. (2014). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters): *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/1363461514557561*, 52(4), 470–484. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>
696. Sharma, D. (2017). Impact of Age on Emotional Intelligence and Its Components. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2454–6186. www.ijriss.org
697. Shepherd, K. A., Coifman, K. G., Matt, L. M., & Fresco, D. M. (2016). Development of a Self-Distancing Task and Initial Validation of Responses [Article]. *Psychological Assessment*, 28(7), 841–855. <https://doi.org/10.1037/pas0000297>
698. Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/A0030831>
699. Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2016). Ontological Addiction: Classification, Etiology, and Treatment. *Mindfulness*, 7(3), 660–671. <https://doi.org/10.1007/S12671-016-0501-4>
700. Shook, N. J., Ford, C., Strough, J., Delaney, R., & Barker, D. (2017). In the Moment and Feeling Good: Age Differences in Mindfulness and Positive Affect [Article]. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(4), 338–347. <https://doi.org/10.1037/tps0000139>
701. Siddiqui, K. (2013). Heuristics for sample size determination in multivariate statistical techniques. *World Applied Sciences Journal*, 27(2), 285–287. <https://doi.org/10.5829/IDO-SI.WASJ.2013.27.02.889>
702. Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259–263. <https://doi.org/10.1093/SCAN/NSM034>
703. Siegel, D. J. (2020). Mindsight: The New Science of Personal Transformation [Book-item]. In *Transforming Terror* (pp. 266–266). University of California Press. <https://doi.org/10.1525/9780520949454-096>
704. Siegling, A. B., Vesely, A. K., Petrides, K. V., & Saklofske, D. H. (2015). Incremental Validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF). *Journal of Personality Assessment*, 97(5), 525–535. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1013219>
705. Sierra, J. C., Haynes, S. N., Eysenck, M. W., Buela-Casal, G., & Hartley, J. (2014). Directores Asociados / Associate Editors: Some thoughts on Likert-type scales. *International journal of clinical and health psychology*, 14, 83–86. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70040-7](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70040-7)
706. Šimanskienė, L., & Ramanauskas, K. (2014). Organizacijos vadovo emocinio intelekto poveikis organizacinei kultūrai [Document]. *Vadybos mokslas ir studijos – kaimo verslų ir jų infrastruktūros plėtrai*, 36(2), 416–424.
707. Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M., & Hof, P. R. (2021). Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*, 11(6). <https://doi.org/10.3390/BIOM11060823>

708. Simonova, O. (2018). Emotional Culture as Sociological Concept: On Emotional turn in Understanding of Modern Society [Article]. *Culture e Studi Del Sociale*, 3(1), 15–29. <https://doaj.org/article/388a43e856b04fe48f49a8314fdfec3c>
709. Sistad, L. (2020). Emotional Intelligence and Leadership Which impact does emotional intelligence have on leadership? *Faculty of Human Sciences, September*. https://www.researchgate.net/publication/341680334_Emotional_Intelligence_and_Leadership_Which_impact_does_emotional_intelligence_have_on_leadership
710. Skiba, R., & Skiba, R. (2019). Effective Means of Teaching and Developing Emotional Intelligence in the Corrections Industry. *Advances in Applied Sociology*, 10, 187–199. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2020.106012>
711. Skoggard, I., & Waterston, A. (2015). Introduction: Toward an Anthropology of Affect and Evocative Ethnography. *Anthropology of Consciousness*, 26(2), 109–120. <https://doi.org/10.1111/anoc.12041>
712. Slaby, J. (2012). Emotional Rationality and Feelings of Being [Bookitem]. In *Feelings of Being Alive* (Vol. 8, pp. 55–78). DE GRUYTER. <https://doi.org/10.1515/9783110246599.55>
713. Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources. *PLOS Biology*, 5(6), e138. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PBIO.0050138>
714. Smith, S., & Kempster, S. (2019). In whose interest? Exploring care ethics within transformative learning: <https://doi.org/10.1177/1350507618822316>, 50(3), 302–318. <https://doi.org/10.1177/1350507618822316>
715. Sørensen, L., Osnes, B., Visted, E., Svendsen, J. L., Adolfsdottir, S., Binder, P. E., & Schanche, E. (2018). Dispositional mindfulness and attentional control: The specific association between the mindfulness facets of non-judgment and describing with flexibility of early operating orienting in conflict detection. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 2359. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.02359/XML/NLM>
716. Sousa, G. M. de, Lima-Araújo, G. L. de, Araújo, D. B. de, & Sousa, M. B. C. de. (2021). Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>
717. Staw, B. M., & Ross, J. (1985). Stability in the Midst of Change [Article]. *Journal of Applied Psychology*, 70(3), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.70.3.469>
718. Stein, S. J., Book, H. E., & Kanoy, K. (2013). *The Student EQ Edge* (1. Aufl.) [Book]. Jossey-Bass.
719. Stein, S. J., Papadogiannis, P., Yip, J. A., & Sitarenios, G. (2009). Emotional intelligence of leaders: a profile of top executives. *Leadership & Organization Development Journal*, 30(1), 87–101. <https://doi.org/10.1108/01437730910927115>
720. Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11–26. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00149>
721. Sternberg, R. J. (2005). The theory of successful intelligence. *Interamerican Journal of Psychology*, 39(2), 189–202. <https://doi.org/10.1177/026142940001500103>
722. Sternberg, R. J. (2019). *The Cambridge Handbook of Intelligence* [Book]. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108770422>
723. Stoev, D. (2022). Metamodernism or Metamodernity. *Arts*, 11(5), 91. <https://doi.org/10.3390/ARTS11050091>
724. Storey-Hurtubise, E., Forristal, J., Henning, C., & Parker, J. D. A. (2021). Developing Emotional and Social Competencies in Children: Evaluating the Impact of a

- Classroom-Based Program: <https://doi.org/10.1177/082957352111051825>, 1–14. <https://doi.org/10.1177/082957352111051825>
725. Strohmaier, S., Jones, F. W., & Cane, J. E. (2021). Effects of Length of Mindfulness Practice on Mindfulness, Depression, Anxiety, and Stress: a Randomized Controlled Experiment [Article]. *Mindfulness*, 12(1), 198–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01512-5>
726. Sun, H., Wang, S., Wang, W., Han, G., Liu, Z., Wu, Q., & Pang, X. (2021). Correlation between emotional intelligence and negative emotions of front-line nurses during the COVID-19 epidemic: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 30(3–4), 385–396. <https://doi.org/10.1111/jocn.15548>
727. *Limbic System Neural Basis of Depression (CN I)*, 1 (2021) (testimony of Web Syllabus).
728. Taherkhani, R., & Moradi, R. (2022). The relationships among self-regulation, emotional intelligence, willingness to communicate, and reading comprehension of Persian foreign language learners: Structural equation modeling [Article]. *Foreign Language Annals*. <https://doi.org/10.1111/flan.12610>
729. Takahashi, T., Saito, J., Fujino, M., Sato, M., & Kumano, H. (2022). The Validity and Reliability of the Short Form of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Japan [Article]. *Frontiers in Psychology*, 13, 833381–833381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833381>
730. Takayama, K. (2013). OECD, “Key competencies” and the new challenges of educational inequality. In *Journal of Curriculum Studies* (Vol. 45, Issue 1, pp. 67–80). <https://doi.org/10.1080/00220272.2012.755711>
731. Tam, H., Kwok, S. Y. C. L., Hui, A. N. N., Chan, D. K., Leung, C., Leung, J., Lo, H., & Lai, S. (2021). The significance of emotional intelligence to students’ learning motivation and academic achievement: A study in Hong Kong with a Confucian heritage [Article]. *Children and Youth Services Review*, 121, 105847. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105847>
732. Tamboukou, M. (2006). Interrogating the ‘emotionalturn’: making connections with Foucault and Deleuze. <https://doi.org/10.1080/0967026042000269656>, 6(3), 209–223. <https://doi.org/10.1080/0967026042000269656>
733. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Publishing Group*, 16. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
734. Tang, Y. Y. (2017). The Neuroscience of Mindfulness Meditation: How the Body and Mind Work Together to Change Our Behaviour. *The Neuroscience of Mindfulness Meditation: How the Body and Mind Work Together to Change Our Behaviour*, 1–94. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-46322-3>
735. Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2016). Traits and states in mindfulness meditation. In *Nature Reviews Neuroscience* (Vol. 17, Issue 1, p. 59). Nature Publishing Group. <https://doi.org/10.1038/nrn.2015.7>
736. Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2013). Tools of the trade: Theory and method in mindfulness neuroscience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 118–120. <https://doi.org/10.1093/scan/nss112>
737. Tarasuik, J. C., Ciorciari, J., & Stough, C. (2009). *Understanding the Neurobiology of Emotional Intelligence: A Review* (pp. 307–320). https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_16
738. Taromi, K. (2017). The relationship between mindfulness and metacognitive beliefs with emotional intelligence. *The Relationship between Mindfulness and Metacognitive Beliefs with Emotional Intelligence*, 3(4), 195–200. <https://doi.org/10.22037/sdh.v3i4.20891>
739. Taylor, E.W., & Cranton, P. (2012). *The Handbook of Transformative Learning Introduction and more* (1. Aufl.) [Book]. Jossey-Bass.
740. Taylor, Edward W. (2001). Transformative learning theory: a neurobiological perspective

- of the role of emotions and unconscious ways of knowing. *INT. J. OF LIFELONG EDUCATION*, 218–236. <https://doi.org/10.1080/02601370110036064>
741. Ten Donkelaar, H. J., Insausti, R., Van Domburg, P., Küsters, B., Hashizume, Y., & Hori, A. (2020). The limbic system. *Clinical Neuroanatomy: Brain Circuitry and Its Disorders*, 745–830. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41878-6_14/COVER
742. Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449–454. <https://doi.org/10.1177/0963721413495869>
743. Teresa Borowski, M. A. (2019). *Establishing Practical Social-Emotional Competence Assessment Work Group CASEL Framework for Systemic SEL CASEL's Framework for Systemic Social and Emotional Learning*. <https://casel.org/history/>
744. Teresevičienė, M., Gedvilienė, G., & Zuzevičiūtė, V. (2006). *Andragogika: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams* [Bookitem]. Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
745. Teymoori, A. (2019). Madsen, O.J. The Psychologization of Society: On the Unfolding of the Therapeutic in Norway. London and NY: Routledge. 2018. 166pp. *Sociology of Health & Illness*, 41(4), 821–822. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12901>
746. The Academic Resilience Consortium. (2020). *Mental & Emotional Well-Being During COVID-19 Facing Isolation Anxiety, A Sense of Loss & Uncertain Times*.
747. *The World of Higher Education after COVID-19*. Yerun. (n.d.). Retrieved July 6, 2021, from <https://www.yerun.eu/publications/the-world-of-higher-education-after-covid-19/>
748. Thompson, B. (2005). *Exploratory and confirmatory factor analysis: understanding concepts and applications* [Book]. American Psychological Association.
749. Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875–1885. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>
750. Thompson, B. L., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity [Article]. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 409–415. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.005>
751. Thorndike, E. L. (1920). [Article] *Intelligence and its uses*, By Edward L. (Edward Lee) Thorndike | *Harper's Magazine*. Harper's Magazine. <https://harpers.org/archive/1920/01/intelligence-and-its-uses/>
752. Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija: [vadovėlis]* [Book]. LTU Leidybos centras.
753. Ting, S.-H., Siti Halipah, I., Rohaida, A., Azhaili, B., Wan Azlan, W. Z. A., & Edmund, U.-H. S. (2015). Lifelong Learning for Personal and Professional Development in Malaysia. *Catalyst*, 12(2), 6–23. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/hbds/article/view/177193>
754. Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. In *Mindfulness* (Vol. 9, Issue 1, pp. 23–43). Mindfulness (N Y). <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
755. Toshkov, D. (2022). The Relationship Between Age and Happiness Varies by Income [Article]. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1169–1188. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00445-7>
756. Trautwein, F.-M., Naranjo, J. R., & Schmidt, S. (2014). *Meditation Effects in the Social Domain: Self-Other Connectedness as a General Mechanism?* 175–198. https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4_10
757. Trent, N. L., Park, C., Bercovitz, K., & Chapman, I. M. (2016). Trait Socio-Cognitive

- Mindfulness is Related to Affective and Cognitive Empathy. *Journal of Adult Development*, 23(1), 62–67. <https://doi.org/10.1007/S10804-015-9225-2>
758. Trigueros, R., Sanchez-Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, M. J., Fernández-Campoy, J. M., & Rocamora, P. (2020). Relationship between emotional intelligence, social skills and peer harassment. A study with high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–10. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17124208>
759. Tsafou, K. ., Lacroix, J. P. W., Van Ee, R., Vinkers, C. D. W., de Ridder, D. T. ., Leers-toel Ridder, & Stress and self-regulation. (2017). The relation of trait and state mindfulness with satisfaction and physical activity: A cross-sectional study in 305 Dutch participants [Article]. *Journal of Health Psychology*, 22(10), 1221–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105315624748>
760. Tsareva, N. A., & Kuleshov, V. E. (2022). Synthesis of Cultural Forms as the Key Paradigm of the Postmodern and Metamodern Eras [Article]. *Music Scholarship / Problemy Muzykal'noj Nauki*, 1, 167–178. <https://doi.org/10.33779/2782-3598.2022.1.167-178>
761. Tumminia, M. J., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., & Galla, B. M. (2020). How is Mindfulness Linked to Negative and Positive Affect? Rumination as an Explanatory Process in a Prospective Longitudinal Study of Adolescents [Article]. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 2136–2148. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01238-6>
762. Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The influences of emotion on learning and memory. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1454. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.01454/BIBTEX>
763. Ugoani, J. N. N., Amu, C. U., & Kalu, E. O. (2015). Independent Journal of Management & Production DIMENSIONS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND TRANSFORMATIONAL LEADERSHIP: A CORRELATION ANALYSIS. *Independent Journal of Management & Production*, 6, 563–584. <https://doi.org/10.14807/ijmp.v6i2.278>
764. Ulutaş, İ., Engin, K., & Polat, E. B. (2021). Strategies to Develop Emotional Intelligence in Early Childhood. *The Science of Emotional Intelligence*. <https://doi.org/10.5772/INTECHOPEN.98229>
765. UNESCO. (2019). *Futures of Education: learning to become*. <https://gcedclearinghouse.org/resources/futures-education-learning-become>
766. Urquijo, I., Extremera, N., & Azanza, G. (2019). The contribution of emotional intelligence to career success: Beyond personality traits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph16234809>
767. Urquijo, I., Extremera, N., & Villa, A. (2016). Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1241–1252. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9432-9>
768. Urry, H. L., Van Reekum, C. M., Johnstone, T., Kalin, N. H., Thurow, M. E., Schaefer, H. S., Jackson, C. A., Frye, C. J., Greischar, L. L., Alexander, A. L., & Davidson, R. J. (2006). Amygdala and ventromedial prefrontal cortex are inversely coupled during regulation of negative affect and predict the diurnal pattern of cortisol secretion among older adults. *Journal of Neuroscience*, 26(16), 4415–4425. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3215-05.2006>
769. Utami, N. R., Iman, W. W. U., & Handoko, H. (2021). Development of a Multirepresentation-Based Learning Model to Increase the Emotional Intelligence of 5 - 6 Years Old Children. *Journal of Physics: Conference Series*, 1823(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1823/1/012053>
770. Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence

- (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(OCTOBER 2012), 296. <https://doi.org/10.3389/FNHUM.2012.00296/BIBTEX>
771. Vago, D. R., & Nakamura, Y. (2011). Selective attentional bias towards pain-related threat in fibromyalgia: Preliminary evidence for effects of mindfulness meditation training. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 581–594. <https://doi.org/10.1007/S10608-011-9391-X>
772. Vaitkevičius, R., & Saudargienė, A. (2006). *Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose: mokomoji knyga* [Book]. Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
773. Valera Pertegas, R. (2017). Ontological insecurity and subjective feelings of unsafety: Analysing socially constructed fears in Italy. *Social Science Research*. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2017.11.007>
774. van Dam, N. T., Hobkirk, A. L., Danoff-Burg, S., & Earleywine, M. (2012). Mind Your Words: Positive and Negative Items Create Method Effects on the Five Facet Mindfulness Questionnaire [Article]. *Assessment*, 19(2), 198–204. <https://doi.org/10.1177/1073191112438743>
775. Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olenzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchoff, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
776. Van Der Graaf, L., Dunajeva, J., Siarova, H., & Bankauskaite, R. (2021). *Education and youth in post-COVID-19 Europe-crisis effects and policy recommendations Policy Department for Structural and Cohesion Policies Directorate-General for Internal Policies PE 690*. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/690872/IPOL_STU\(2021\)690872_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/690872/IPOL_STU(2021)690872_EN.pdf)
777. van der Linden, D., Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Schermer, J. A., Vernon, P. A., Dunkel, C. S., & Petrides, K. V. (2017). Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(1), 36–52. <https://doi.org/10.1037/bul0000078>
778. van Dusseldorp, L. R., van Meijel, B. K., & Derksen, J. J. (2011). Emotional intelligence of mental health nurses [Article]. *Journal of Clinical Nursing*, 20(3–4), 555–562. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03120.x>
779. Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 71–95. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00076-9](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00076-9)
780. Van Rooy, D. L., Whitman, D. S., & Viswesvaran, C. (2010). Emotional Intelligence: Additional Questions Still Unanswered. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 149–153. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01216.x>
781. van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Schurink, G. (2009). Mindfulness. *Mindfulness En Schematherapie*, 17–34. https://doi.org/10.1007/978-90-313-7587-5_3
782. Vázquez, D. (2020). *The Stoics on the Education of Desire* (pp. 213–228). https://doi.org/10.1007/978-3-030-47001-2_15
783. Vencloviėnė, J. (2010). Statistiniai metodai medicinoje: bendrasis vadovėlis aukštosios mokykloms [Book]. Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
784. Venslovaitė, V., & Danylienė, L. (2018). Socialinis ir emocinis ugdymas: mokytojo perspektyva [Article]. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 40, 111–126. <https://doi.org/10.15388/actpaed.2018.0.11891>

785. Vermeulen, T., & van den Akker, R. (2010). Notes on metamodernism. *Journal of Aesthetics & Culture*, 2(1), 5677. <https://doi.org/10.3402/jac.v2i0.5677>
786. Vernon, P. A., Villani, V. C., Schermer, J. A., & Petrides, K. V. (2008). Phenotypic and genetic associations between the Big Five and trait emotional intelligence. *Twin Research and Human Genetics*, 11(5), 524–530. <https://doi.org/10.1375/TWIN.11.5.524>
787. Vervaeke, J., & Mastropietro, C. (2021). Dialectic into dialogos and the pragmatics of no-thingness in a time of crisis. *Eidos: A Journal for Philosophy of Culture*, 5(2), 58–77. <https://doi.org/10.14394/EIDOS.JPC.2021.0017>
788. Vervaeke, J., Mastropietro, C., & Miscevic, F. (2017). Zombies in Western Culture: A Twenty-First Century Crisis. In *Zombies in Western Culture: A Twenty-First Century Crisis*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/obp.0113>
789. Vilaverde, R. F., Correia, A. I., & Lima, C. F. (2020). Higher trait mindfulness is associated with empathy but not with emotion recognition abilities [Article]. *Royal Society Open Science*, 7(8), 192077–192077. <https://doi.org/10.1098/rsos.192077>
790. Visuotinė lietuvių enciklopedija. (2022). *Budizmas*. <https://www.vle.lt/straipsnis/budzimas/>
791. Vu, M. C., & Burton, N. (2020). Mindful reflexivity: Unpacking the process of transformative learning in mindfulness and discernment [Article]. *Management Learning*, 51(2), 207–226. <https://doi.org/10.1177/1350507619888751>
792. Vydūnas. (1908). *Žmonijos kelias* [Book]. Vilhelmas Storost.
793. Vydūnas. (1909). *Apsisvietimas* [Book]. Vilhelmas Storost.
794. Vydūnas. (1992). *Raštai* [Book].
795. Wach, F. S., Karbach, J., Ruffing, S., Brünken, R., & Spinath, F. M. (2016). University Students' Satisfaction with their Academic Studies: Personality and Motivation Matter. *Frontiers in Psychology*, 7, 55. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2016.00055/BIBTEX>
796. Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481. <https://doi.org/10.1111/J.1752-0606.2007.00032.X>
797. Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The Relationship among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being [Article]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>
798. Wang, L. (2022). Exploring the Relationship Among Teacher Emotional Intelligence, Work Engagement, Teacher Self-Efficacy, and Student Academic Achievement: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12, 6065. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.810559/BIBTEX>
799. Wang, Y., & Kong, F. (2014). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843–852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>
800. Warriar, U., John, M., & Warriar, S. (2021). Leveraging Emotional Intelligence Competencies for Sustainable Development of Higher Education Institutions in the New Normal: <https://doi.org/10.1177/2319714521992032>, 10(1), 62–73. <https://doi.org/10.1177/2319714521992032>
801. Webb, C. A., Beard, C., Forgeard, M., & Björgvinsson, T. (2019). Facets of Mindfulness Predict Depressive and Anxiety Symptom Improvement Above CBT Skills [Article]. *Mindfulness*, 10(3), 559–570. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1005-1>

802. Wechsler, D. (1943). Non-intellective factors in general intelligence. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(1), 101–103. <https://doi.org/10.1037/h0060613>
803. Wechter, M. (2017). *AN EXPLORATION OF MINDFULNESS MEDITATION: BUDDHIST ROOTS AND SECULAR BRANCHES*.
804. Weder, B. J. (2022). Mindfulness in the focus of the neurosciences - The contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 310. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.928522>
805. Weick, K. E., & Putnam, T. (2006). Organizing for Mindfulness. *Journal of Management Inquiry*, 15(3), 275–287. <https://doi.org/10.1177/1056492606291202>
806. Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being [Article]. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
807. Weller, N., & Barnes, J. (2013). Finding pathways: Mixed-method research for studying causal mechanisms [Book]. In *Finding Pathways: Mixed-Method Research for Studying Causal Mechanisms*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139644501>
808. Wells, A. (2002). GAD, Metacognition, and Mindfulness: An Information Processing Analysis [Article]. *Clinical Psychology (New York, N.Y.)*, 9(1), 95–100. <https://doi.org/10.1093/clipcy/9.1.95>
809. Weymar, M., & Schwabe, L. (2016). Amygdala and emotion: The bright side of it. *Frontiers in Neuroscience*, 10(MAY). <https://doi.org/10.3389/FNINS.2016.00224>
810. White, D. E., & Grason, S. (2019). The Importance of Emotional Intelligence in Nursing Care. *Journal of Comprehensive Nursing Research and Care*, 4(2). <https://doi.org/10.33790/jcnrc1100152>
811. White, R. (2014). Foucault on the Care of the Self as an Ethical Project and a Spiritual Goal. *Human Studies*, 37(4), 489–504. <https://doi.org/10.1007/S10746-014-9331-3>
812. Widdett, R. (2014). *Neuroplasticity and Mindfulness Meditation Neuroplasticity and Mindfulness Meditation Neuroplasticity and Mindfulness Meditation*. https://scholarworks.wmich.edu/honors_theses/2469
813. Williams, J. M. G., Russell, I., & Russell, D. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Further Issues in Current Evidence and Future Research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 524–529. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.524>
814. Williams, S. J. (2001). Emotion and Social Theory [Book]. In *Emotion and Social Theory: Corporeal Reflections on the (Ir)Rational*. SAGE Publications, Limited. <https://doi.org/10.4135/9781446217771>
815. Wisadavet, W. (2003). *The buddhist philosophy of education: approaches and problems*.
816. Wittmann, M., & Schmidt, S. (2014). *Mindfulness Meditation and the Experience of Time*. 199–209. https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4_11
817. World Economic Forum. (2022). *The Global Risks Report 2022 17th Edition*.
818. Xiang, Y., Zhao, S., Wang, H., Wu, Q., Kong, F., & Mo, L. (2017). Examining brain structures associated with dispositional envy and the mediation role of emotional intelligence. *Scientific Reports*, 7. <https://doi.org/10.1038/SREP39947>
819. Xie, C., Li, X., Zeng, Y., & Hu, X. (2021). Mindfulness, emotional intelligence and occupational burnout in intensive care nurses: A mediating effect model [Article]. *Journal of Nursing Management*, 29(3), 535–542. <https://doi.org/10.1111/jonm.13193>
820. Yang, C.-C., Barrós-Loscertales, A., Li, M., Pinazo, D., Borchardt, V., Ávila, C., & Walter, M. (2019). Alterations in Brain Structure and Amplitude of Low-frequency after 8 weeks

- of Mindfulness Meditation Training in Meditation-Naïve Subjects [Article]. *Scientific Reports*, 9(1), 10977–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-47470-4>
821. Yew-Kwang. (2022). Age and Happiness. In *Happiness—Concept, Measurement and Promotion* (pp. 91–98). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-33-4972-8_9
822. Yorks, L., & Sharoff, L. (2001). An extended epistemology for fostering transformative learning in holistic nursing education and practice. *Holistic Nursing Practice*, 16(1), 21–29. <https://doi.org/10.1097/00004650-200110000-00007>
823. Yulie, L., & Lin, P.-Y. (2015). *Buddhism* [Book]. BRILL.
824. Zahed-Babelan, A., & Moenikia, M. (2010). The role of emotional intelligence in predicting students' academic achievement in distance education system. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1158–1163. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.165>
825. Zajonc, A. (2013). Contemplative Pedagogy: A Quiet Revolution in Higher Education. *New Directions for Teaching and Learning*, 2013(134), 83–94. <https://doi.org/10.1002/TL.20057>
826. Zajonc, A. (2016). *Contemplation in Education* (pp. 17–28). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_2
827. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence : how it affects learning, work, relationships, and our mental health*. 441.
828. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? [Article]. *Applied Psychology : Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>
829. Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. D., & MacCann, C. (2003). Development of Emotional Intelligence: Towards a Multi-Level Investment Model. *Human Development*, 46(2–3), 69–96. <https://doi.org/10.1159/000068580>
830. Zembylas, M. (2007). Emotional capital and education: Theoretical insights from Bourdieu. *British Journal of Educational Studies*, 55(4), 443–463. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8527.2007.00390.x>
831. Zeng, L., Peng, L., Wu, D., & Yang, B. (2019). Electrochemical Sensors for Food Safety. In *Nutrition in Health and Disease - Our Challenges Now and Forthcoming Timefile:///C:/Users/Emilija/Desktop/NANOBIOMAGIS/acs.jchemed.7b00361.pdf*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.82501>
832. Zerilli, J. (Ed.). (2021). *The adaptable mind: what neuroplasticity and neural reuse tell us about language and cognition* [Bookitem]. Oxford University Press.
833. Zhu, J. L., Schülke, R., Vatansever, D., Xi, D., Yan, J., Zhao, H., Xie, X., Feng, J., Chen, M. Y., Sahakian, B. J., & Wang, S. (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry* 2021 11:1, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>
834. Zidny, R., Sjöström, J., & Eilks, I. (2020). A Multi-Perspective Reflection on How Indigenous Knowledge and Related Ideas Can Improve Science Education for Sustainability. *Science and Education*, 29(1), 145–185. <https://doi.org/10.1007/s11191-019-00100-x>
835. Zientek, L. R. (2008). Exploratory and Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts and Applications [Book]. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 15(4), 729–734. <https://doi.org/10.1080/1070510802339122>
836. Zou, Y., Li, P., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2020). The Mediating Role of Non-reactivity to Mindfulness Training and Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial [Article]. *Frontiers in Psychology*, 11, 1053–1053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053>

837. Zuanazzi, A. C., Meyer, G. J., Petrides, K. V., & Miguel, F. K. (2022). Validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) in a Brazilian Sample. *Frontiers in Psychology, 13*, 983. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.735934/BIBTEX>
838. Zuzevičiūtė, V., & Teresevičienė, M. (2008). *Suaugusiųjų mokymasis. Andragoginės veiklos perspektyva: mokslo studija* [Bookitem]. Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
839. Zygmunt Bauman. (2009). *Does Ethics Have a Chance in a World of Consumers?* [Book]. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1pncqkw>

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

Emocinio intelekto skalės faktorių matrica

Emocinis intelektas	Faktorių grupės							
	1	2	3	4	5	6	7	8
I. Emocionalumas								
1. Man lengva žodžiais įvardyti savo emocijas			0,237		0,213	0,692		
2. Dažnai man sunku į pasaulį pažvelgti kito žmogaus akimis			0,192	0,287			0,645	
8. Daug kartų esu pastebėjęs (-usi), kad negaliu įvardinti savo emocijų			0,198	0,233		0,452	0,481	
13. Mano artimieji dažnai skundžiasi, kad neteisingai su jais elgiuosi.	0,165		0,639				0,286	
16. Man dažnai sunku parodyti savo meilę net ir artimiesiems žmonėms			0,246	0,747	0,175	0,273		
17. Paprastai man pavyksta „įsijausti į kitų žmonių kailį“ ir suprasti, kokias emocijas jie jaučia				0,448			0,632	
23. Dažnai stambeliu, kad pagalvočiau apie savo jausmus			0,176	0,633				
28. Man sunkiai sekasi užmegzti glaudžius santykius net ir su savo artimaisiais	0,259		0,709			0,219		0,193
II. Savi kontrolė								
4. Paprastai man sunku valdyti savo emocijas		0,639	0,329				0,258	
7. Dažnai esu linkęs (-usi) keisti savo nuomonę		0,335	0,415					0,290
15. Apskritai man pavyksta susidoroti su stresu	0,276	0,711						
19. Paprastai man pavyksta rasti būdų savo emocijoms suvaldyti tada, kada to noriu		0,746				0,286		
22. Turiu polinkį išivelti į tai, į ką, vėliau pagalvojęs (-usi), būčiau mielai nesikišęs (-usi)	0,133	0,593					0,341	
30. Kiti žmonės žavisi mano gebėjimu į viską žiūrėti paprastai	0,283	0,624		0,213		0,255		
III. Gerovė								

Emocinis intelektas	Faktorių grupės							
	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Dažniausiai gyvenimas man neteikia malonumo	0,457		0,384		0,365			
9. Manau, kad pasižymiu bent keliomis puikiomis savybėmis	0,693			0,365				
12. Apskritai gana niūriai žiūriu į daugelį dalykų	0,486	0,236	0,386		0,269		0,268	
20. Apskritai esu patenkintas (-a) savo gyvenimu	0,725							
24. Manau, kad turiu labai daug stipriųjų savybių	0,572	0,224			0,223			
27. Paprastai esu linkęs (-usi) tikėti, kad viskas mano gyvenime susiklostys puikiai	0,690	0,230	0,221					
IV. Socialumas								
6. Man puikiai sekasi bendrauti su žmonėmis	0,312							0,652
10. Dažnai man sunku dėl savęs pakovoti	0,117	0,386			0,411			0,513
11. Paprastai man pavyksta daryti įtaką kitų žmonių savijautai				0,639		0,169		0,312
21. Apibūdindčiau save kaip gerą derybininką	0,340	0,344				0,375		0,312
25. Esu linkęs (-usi) atsitraukti net ir tada, kai jaučiuosi esąs (-anti) teisus (-i)					0,121			0,775
26. Nepanašu, kad turėčiau kokių nors gebėjimų paveikti kitų žmonių jausmus	,186	0,129	0,149	0,290			0,372	0,643
V. Papildomas faktorius								
Asmeninė motyvacija								
3. Apskritai, aš esu labai motyvuotas (-a) asmuo	0,410	0,149			0,445	0,528		
18. Dažnai man sunkiai pavyksta neprarasti motyvacijos	0,203	0,117			0,744	0,199	0,193	
Adaptacija								
14. Dažnai man sunkiai pavyksta prisitaikyti prie pakitusių aplinkybių	0,226	0,492	0,489		0,212		0,244	
29. Paprastai man pavyksta prisitaikyti prie naujos aplinkos	0,488	0,491	0,212					

Dėmesingo įsisąmoninimo penkių aspektų klausimyno teiginių faktorių matrica

5 aspektų Dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas	I	II	III	IV	V
Stebėjimas					
1. Vaikščiodamas (-a) sąmoningai stebiu savo judančio kūno potyrius	0,492				
6. Prausdamasi (-s) duše ar vonioje jaučiu kūno pojūčius, kuriuos sukelia vanduo	0,699				
11. Pastebiu, kad maistas ir gėrimai veikia mano mintis, kūno pojūčius ir emocijas	0,500				
15. Atkreipiu dėmesį į tokius pojūčius kaip vėjas plaukuose ar saulės spinduliai ant mano veido	0,723				
20. Aš atkreipiu dėmesį į tokius garsus, kaip laikrodžių tiksėjimas, paukščių čiulbesys ar pravažiuojančios mašinos garsas	0,662				
26. Pastebiu daiktų kvapą ir aromatą	0,562				
31. Pastebiu vaizdinius, meno ar gamtos elementus: spalvas, formas, tekstūrą, šviesos ar šešėlių kontūrus	0,646				
36. Atkreipiu dėmesį į tai, kokią įtaką meno emocijos daro mano mintims ir elgesiui	0,513				
Sąmoningas veikimas					
5. Kai kažkuo užsiimu, mano mintys greitai nuklįsta ir galiu labai greitai išsiblaškyti		0,650			
8. Nekreipiu dėmesio į tai, kuo šiuo metu užsiimu, nes užsisvajuju, nerimauju arba kaip nors kitaip prarandu dėmesį		0,529			
13. Aš lengvai išsiblaškau		0,763			
18. Man sunkiai sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta dabartiniu momentu		0,665			
23. Jaučiuosi taip, tarsi gyvenčiau „autopilotu“, retai susimąstydamas (-a) apie tai ką darau		0,586			
28. Greitai griebiuosi vieno darbo po kito nesutelkdamas (-a) ypatingo dėmesio nė ties vienu iš jų		0,666			
34. Savo darbą ar užduotis atlieku automatiškai, nesusimąstydamas (-a) apie tai, ką darau		0,668			
38. Pastebiu save ką nors veikiant nekreipiant į tai dėmesio		0,641			
Vidinės patirties nevertinimas					
3. Priekaištauju sau dėl neracionalių ir netinkamų emocijų			0,733		
10. Sakau sau, kad neturėčiau jaustis taip, kaip jaučiuosi			0,641		

5 aspektų Dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas	I	II	III	IV	V
14. Manau, kad kai kurios mintys yra nenormalios arba blogos, ir kad aš neturėčiau taip galvoti			0,498		
17. Aš vertinu savo minti kaip geras ar blogas			0,646		
25. Sakau sau, kad neturėčiau galvoti taip kaip šiuo metu galvoju			0,611		
30. Manau, kad kai kurios mano emocijos yra blogos ir aš taip neturėčiau jų jausti			0,670		
35. Užplūdus neraminančioms mintims ar vaizdiniais, atsižvelgiant į tai, kokia užplūdo mintis ar vaizdinys, sprendžiu, ar esu teisus (-i), ar klystu			0,581		
39. Priekaištauju sau, kai mane užplūsta iracionalios mintys			0,690		
Aprašymas					
2. Aš tiksliai galiu žodžiais apibūdinti savo jausmus				0,789	
7. Man lengvai pavyksta žodžiais įvardinti savo įsitikinimu, nuomonę ir lūkesčius				0,606	
12. Man sunku žodžiais įvardinti savo mintis				0,659	
16. Man sunkiai sekasi rasti tikslius žodžius apibūdinantys tai, ką aš jaučiu įvairių dalykų atžvilgiu				0,402	
22. Man sunku žodžiais įvardinti savo kūno pojūčius				0,551	
27. Net ir jausdamasis labai susikrimtęs (-usi), galiu įvardyti ką jaučiu				0,741	
32. Aš esu linkusi (-ęs) įvardinti savo tai ką jaučiu				0,641	
37. Paprastai galiu pakankamai detalai nupasakoti kaip jaučiuosi				0,815	
Nereagavimas į vidinę patirtį					
4. Suvokiū savo jausmus ir emocijas neįsąmonindamas (-a) poreikio į jas reaguoti					0,417
9. Stebiū savo jausmus nesusąmonindamas juose					0,430
19. Užplūdus neraminančioms mintims ar vaizdiniais, aš atsiitraukiu ir galiu galvoti apie tas mintis ar vaizdinius neįsąmonindamas joms manęs užvaldyti					0,554
21. Iškilus sudėtingai situacijai, galiu stabtelėti prieš reaguodamas (-a) iš karto					0,450
24. Užplūdus neraminančioms mintims ar vaizdiniais galiu greitai nusiraminti					0,649
29. Užplūdus neraminančioms mintims ar vaizdiniais, galiu paprasčiausiai stebėti jas nereaguodamas (- a)					0,728
33. Užplūdus neraminančioms mintims ar vaizdiniais, paprasčiausiai juos fiksuoju pastebiu ir leidžiu nuslūgti					0,689

Tyrimo kintamųjų skirstinių palyginimas su normaliuoju skirstiniu, aprašomoji statistika ir pasiskirstymas

1. lentelė. Kintamųjų skirstinių normalumo patikrinimas Kolmogorovo Smirnovu testu (N=286)

Kintamasis	Kriterijaus reikšmė	Kriterijaus statistinis reikšmingumas	Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
TEIQue emocinio intelekto klausimynas				
Bendras emocinis intelektas	0,38	0,200	-0,073	-0,564
Gerovė	0,111	0,05	-0,593	-0,439
Laimingumo bruožas	0,176	< 0,01	-0,792	0,327
Savigarba	0,110	< 0,01	-0,301	-0,225
Optimizmo bruožas	0,164	< 0,01	-0,694	-0,466
Socialumas	0,056	0,034	-0,163	-0,270
Emocijų valdymas	0,106	< 0,01	-0,298	-0,109
Atkaklumas	0,092	< 0,01	-0,034	-0,506
Socialinis sąmoningumas	0,123	< 0,01	-0,485	0,137
Savikontrolė	0,050	0,078	-0,096	-0,488
Streso valdymas	0,091	< 0,01	-0,127	-0,577
Emocijų reguliavimas	0,112	< 0,01	-0,312	-0,578
Impulsyvumas	0,095	< 0,01	-0,055	-0,308
Emocionalumas	0,057	0,028	-0,238	-0,330
Emocijų suvokimas	0,123	< 0,01	-0,485	0,370
Emocijų raiška	0,119	< 0,01	-0,309	-0,624
Santykiai	0,152	< 0,01	-0,737	0,412
Empatijos bruožas	0,100	< 0,01	-0,490	-0,277
Adaptyvumas	0,135	< 0,01	-0,626	-0,044
Asmeninė motyvacija	0,098	< 0,01	-0,242	0,288
FFMQ penkių aspektų dėmesingo išsąmoninimo klausimynas				
Bendra dėmesingo išsąmoninimo skalė	0,050	0,080	-0,711	0,854
Stebėjimas	0,060	0,015	-0,162	0,067
Aprašymas	0,072	0,006	-0,460	0,605
Sąmoningas veikimas	0,070	0,005	-0,055	-0,059

Kintamasis	Kriterijaus reikšmė	Kriterijaus statistinis reikšmingumas	Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,062	0,010	0,115	0,150
Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas	0,071	0,004	0,076	-0,311

2. lentelė. Kintamųjų skirstinių normalumo patikrinimas Kolmogorovo Smirnovu testu (N=100)

Kintamasis	Kriterijaus reikšmė	Kriterijaus statistinis reikšmingumas	Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
TEIQue emocinio intelekto klausimynas				
Bendras emocinis intelektas	0,081	0,115	-0,265	-0,159
Gerovė	0,102	0,04	-0,765	0,410
Laimingumo bruožas	0,128	< 0,01	-1,055	1,109
Savigarba	0,198	< 0,01	-1,406	1,880
Optimizmo bruožas	0,162	< 0,01	-1,044	0,989
Socialumas	0,106	0,08	-0,548	0,548
Emocijų valdymas	0,148	< 0,01	-0,944	0,945
Atkaklumas	0,124	0,02	-0,218	-0,512
Socialinis sąmoningumas	0,123	0,09	-0,271	0,105
Savikontrolė	0,084	0,82	-0,097	-0,488
Streso valdymas	0,106	0,08	-0,279	-0,582
Emocijų reguliavimas	0,118	0,05	-0,149	-0,576
Impulsyvumas	0,153	0,100	-0,285	0,243
Emocionalumas	0,094	0,31	-0,557	0,062
Emocijų suvokimas	0,125	< 0,01	-0,640	0,046
Emocijų raiška	0,109	0,06	-0,575	0,017
Santykiai	0,194	< 0,01	-0,737	0,412
Empatijos bruožas	0,139	< 0,01	-0,309	0,832
Adaptyvumas	0,137	< 0,01	-0,758	0,132
Asmeninė motyvacija	0,135	0,04	-0,320	-0,561

Kintamasis	Kriterijaus reikšmė	Kriterijaus statistinis reikšmingumas	Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
FFMQ penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas				
Bendra dėmesingo įsisąmoninimo skalė	0,075	0,197	0,243	0,000
Stebėjimas	0,111	0,04	-0,636	0,717
Aprašymas	0,072	0,04	0,077	0,512
Sąmoningas veikimas	0,068	0,200	0,224	-0,261
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,093	0,34	-0,475	0,131
Vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas	0,094	0,32	0,402	-0,501

Dėmesingo įsisąmoninimo ir jo aspektų regresinė analizė

1 lentelė. Bendro emocinio intelekto ir Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų koreliacijos koeficientai

Emocinis intelektas			
	Pearson'o koreliacijos koeficientas	p reikšmė	N
Stebėjimas	0,185	p > 0,01	286
Aprašymas	0,668**	p < 0,01	286
Sąmoningas veikimas	0,600**	p < 0,01	286
Vidinės patirties nevertinimas / nesmerkimas	0,484**	p < 0,01	286
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,453**	p < 0,01	286

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01

2 lentelė. Emocionalumo faktoriaus ir Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų koreliacijos koeficientai

Emocionalumo faktorius			
	Pearson'o koreliacijos koeficientas	P reikšmė	N
Aprašymas	0,622**	p < 0,01	286
Stebėjimas	0,290**	p < 0,01	286
Sąmoningas veikimas	0,489**	p < 0,01	286
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,309**	p < 0,01	286
Vidinės patirties nevertinimas / nesmerkimas	0,334**	p < 0,01	286

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01

3 lentelė. Gerovės faktoriaus ir Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų koreliacijos koeficientai

Gerovės faktorius			
	Perasono koreliacijos koeficientas	p	N
Aprašymas	0,512**	p < 0,01	286
Sąmoningas veikimas	0,501**	p < 0,01	286
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,404**	p < 0,01	286
Stebėjimas	0,145	p > 0,01	286
Nevertinantis vidinis kritikas	0,395**	p < 0,01	286

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01.

4 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Emocionalumo faktoriui regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	7,749	2,510		3,088	0,002		
Aprašymas	0,551	0,073	0,432	7,508	< 0,001	0,586	1,706
Stebėjimas	0,249	0,065	0,187	3850	< 0,001	0,816	1,225
Sąmoningas veikimas	0,331	0,073	0,246	4,513	< 0,001	0,653	1,532
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,064	0,089	0,035	0,718	0,473	0,800	1,250
Nevertinantis Vidinis kritikas	0,028	0,066	0,023	0,422	0,673	0,640	1,562

Pastaba. $p \leq 0,01$

5 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Gerovės faktoriui regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	5,579	2,033		2,744	0,006		
Sąmoningas veikimas	0,324	0,069	0,273	4,731	< 0,001	0,654	1,528
Nevertinantis Vidinis kritikas	0,113	0,060	0,106	1,889	0,60	0,688	1,453
Aprašymas	0,271	0,067	0,241	4,062	< 0,001	0,621	1,611
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,354	0,080	0,223	4,449	< 0,001	0,867	1,153

Pastaba. $p \leq 0,01$

6 lentelė. Socialumo faktoriaus ir Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų koreliacijos koeficientai

Socialumas			
	Pearson'o koreliacijos koeficientas	p reikšmė	N
Stebėjimas	0,079	p > 0,01	286
Aprašymas	0,430**	p < 0,01	286
Sąmoningas veikimas	0,298**	p < 0,01	286
Vidinės patirties nevertinimas / nesmerkimas	0,305**	p < 0,01	286
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,321**	p < 0,01	286

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01.

7 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Socialumo faktoriui regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	10,614	1,866		5,688	< 0,001		
Sąmoningas veikimas	0,089	0,063	0,089	1,419	0,157	0,654	1,528
Nevertinantis Vidinis kritikas	0,083	0,055	0,092	1,505	0,133	0,688	1,453
Aprašymas	0,318	0,061	0,336	5,198	< 0,001	0,621	1,611
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,214	0,073	0,160	2,930	< 0,004	0,867	1,153

Pastaba. p ≤ 0,01

8 lentelė. Savikontrolės faktoriaus ir Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų koreliacijos koeficientai

Savikontrolė			
	Pearson'o koreliacijos koeficientas	p reikšmė	N
Stebėjimas	0,088	p > 0,01	286
Aprašymas	0,472**	p < 0,01	286
Sąmoningas veikimas	0,440**	p < 0,01	286
Vidinės patirties nevertinimas / nesmerkimas	0,463**	p < 0,01	286
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,484**	p < 0,01	286

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01

9 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Savikontrolės faktoriui regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	3,792	2,068		1,834	0,068		
Stebėjimas	-0,078	0,056	0,135	2,273	0,024	0,598	1,671
Sąmoningas veikimas	0,320	0,091	0,202	3,505	< 0,001	0,638	1,567
Vidinės patirties nesmerkimas	0,229	0,061	0,215	3,749	< 0,001	0,644	1,553
Aprašymas	0,146	0,064	0,135	2,273	0,024	0,598	1,671
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,493	0,078	0,337	6,301	< 0,001	0,786	1,273

Pastaba. p ≤ 0,01

10 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Emocijų suvokimo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	3,626	0,749		4,844	< 0,001		
Sąmoningas veikimas	0,217	0,039	0,33	3,505	< 0,001	0,794	1,260
Vidinės patirties nesmerkimas	0,091	0,026	0,209	3,530	< 0,001	0,794	1,260

Pastaba. $p \leq 0,01$

11 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Emocijų raiškos sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	1,848	0,928		1,993	< 0,001		
Stebėjimas	0,134	0,027	0,266	4,896	< 0,001	0,964	1,037
Aprašymas	0,158	0,028	0,312	5,743	< 0,001	0,964	1,037

Pastaba. $p \leq 0,01$

12 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Empatijos bruožo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	5,844	0,703		8,312	< 0,001		
Stebėjimas	0,146	0,026	0,318	5,629	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

13 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Santykių sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	6,242	0,711		8,779	< 0,001		
Aprašymas	0,184	0,027	0,384	6,976	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

14 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Laimingumo bruožo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	6,222	0,667		9,332	< 0,001		
Aprašymas	0,185	0,025	0,399	7,309	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

15 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Savigarbos sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	5,413	0,601		9,008	< 0,001		
Aprašymas	0,188	0,023	0,441	8,253	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

16 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Optimizmo bruožo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	5,434	0,701		7,753	< 0,001		
Vidinės patirties nesmerkimas	0,222	0,029	0,415	7,670	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

17 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Socialinio sąmoningumo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	5,509	0,674		8,176	< 0,001		
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,210	0,032	0,366	6,602	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

18 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Impulsyvumo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	2,296	0,735		3,122	< 0,001		
Vidinės patirties nesmerkimas	0,097	0,025	0,224	3,817	< 0,001	0,794	1,260
Sąmoningas veikimas	0,220	0,038	0,340	5,811	< 0,001	0,764	1,260

Pastaba. $p \leq 0,01$

19 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Streso valdymo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	1,448	0,752		1,926	< 0,001		
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,357	0,036	0,513	10,034	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

20 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Emocijų reguliavimo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	2,031	0,817		2,486	< 0,001		
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,126	0,025	0,270	5,031	< 0,001	0,937	1,067
Vidinės patirties nesmerkimas	0,225	0,035	0,350	6,516	< 0,001	0,937	1,067

Pastaba. $p \leq 0,01$

21 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Prisitaikymo sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	6,303	0,645		9,772	< 0,001		
Aprašymas	0,171	0,025	0,384	6,991	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

22 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų poveikio Asmeninės motyvacijos sričiai regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandartizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	0,791	0,835		0,947	< 0,001		
Aprašymas	0,126	0,029	0,249	4,268	< 0,001	0,756	1,323
Sąmoningas veikimas	0,262	0,043	0,354	6,060	< 0,001	0,756	1,323

Pastaba. $p \leq 0,01$

23 lentelė. Emocinio intelekto faktorių poveikio pasitenkinimo savo veikla regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandartizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	2,661	0,396		6,727	< 0,001		
Gerovė	0,091	0,012	0,421	7,534	< 0,001	1,000	1,000

Pastaba. $p \leq 0,01$

24 lentelė. Emocinio intelekto faktorių poveikio pasitenkinimo savo veikla regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandartizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	3,145	0,355		8,863	< 0,001		
Gerovė	0,078	0,011	0,409	7,215	< 0,001	1,000	1,000

25 lentelė. *Pasitenkinimo savo veikla ir Emocinio intelekto sričių koreliacijos koeficientai*

Pasitenkinimas savo veikla			
	Pearson'o koreliacijos koeficientas	p reikšmė	N
Laimingumo bruožas	0,432**	p > 0,01	286
Savigarba	0,269**	p < 0,01	286
Optimizmo bruožas	0,328**	p < 0,01	286
Emocijų valdymas	0,045	0,231	286
Atkaklumas	0,070	0,126	286
Socialinis sąmoningumas	0,266**	p < 0,01	286
Streso valdymas	0,187	0,01	286
Emocijų reguliavimas	0,163	0,04	286
Impulsyvumas	0,185	0,01	286
Emocijų suvokimas	0,248**	p < 0,01	286
Emocijų raiška	0,151	0,07	286
Santykiai	0,258	p < 0,01	286
Empatijos bruožas	0,069	0,130	286
Adaptyvumas	0,363**	p < 0,01	286
Asmeninė motyvacija	0,373**	p < 0,01	286

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01.

26 lentelė. *Emocinio intelekto sričių poveikio Pasitenkinimo savo veikla regresijos koeficientų analizė*

Modelis	Nestandartizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	2,536	0,359		7,069	< 0,001		
Laimingumo bruožas	0,182	0,034	0,330	5,386	< 0,001	0,787	1,271
Asmeninė motyvacija	0,109	0,030	0,221	3,611	< 0,001	0,787	1,271

Pastaba. p ≤ 0,01

27 lentelė. Sėkmės profesinėje veikloje ir Emocinio intelekto sričių koreliacijos koeficientai

Pasitenkinimas savo veikla			
	Pearson'o koreliacijos koeficientas	p reikšmė	N
Laimingumo bruožas	0,369**	p > 0,01	286
Savigarba	0,286**	p < 0,01	286
Optimizmo bruožas	0,344**	p < 0,01	286
Emocijų valdymas	0,131	0,180	286
Atkaklumas	0,074	0,740	286
Socialinis sąmoningumas	0,277**	p < 0,01	286
Streso valdymas	0,273**	p < 0,01	286
Emocijų reguliavimas	0,178	0,02	286
Impulsyvumas	0,257**	p < 0,01	286
Emocijų suvokimas	0,377**	p < 0,01	286
Emocijų raiška	0,202**	p < 0,01	286
Santykiai	0,287**	p < 0,01	286
Empatijos bruožas	0,116	0,310	286
Adaptyvumas	0,305**	p < 0,01	286
Asmeninė motyvacija	0,416**	p < 0,01	286

Pastaba. * p ≤ 0,05, **p ≤ 0,01

28 lentelė. Emocinio intelekto poveikio Pasitenkinimo savo veikla regresijos koeficientų analizė

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	2,318	0,502		4,614	< 0,001		
Emocinis intelektas	0,022	0,003	0,376	6,584	< 0,001	0,787	1,000

Pastaba. p ≤ 0,01

29 lentelė. *Emocinio intelekto poveikio Sėkmei profesinei veikloje regresijos koeficientų analizė*

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	2,365	0,436		5,423	< 0,001		
Emocinis intelektas	0,022	0,003	0,429	7,643	< 0,001	1,000	1,000

30 lentelė. *Dėmesingo įsisąmoninimo poveikio Pasitenkinimu veikla regresijos koeficientų analizė*

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	3,138	0,428		7,333	< 0,001		
Sąmoningas veikimas	0,121	0,021	0,336	5,804	< 0,001	1,000	1,000

31 lentelė. *Dėmesingo įsisąmoninimo poveikio Sėkmės veikloje regresijos koeficientų analizė*

Modelis	Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p	Kolinearumo statistika	
	B	Std. paklaida	Beta			Tolerancija	VIF
(Konstanta)	3,138	0,428		7,333	< 0,001		
Sąmoningas veikimas	0,121	0,021	0,336	5,804	< 0,001	1,000	1,000

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS

Gitana Naudužienė

EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS
PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ
ĮSISĄMONINIMĄ

Daktaro disertacijos santrauka
Socialiniai mokslai, edukologija (S 007)

Vilnius, 2023

Mokslo disertacija rengta 2022 – 2023 metais Mykolo Romerio universitete pagal Vilniaus universitetui su Klaipėdos universitetu ir Mykolo Romerio universitetu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022 m. rugpjūčio 12 d. įsakymu Nr. V-1237 suteiktą doktorantūros teisę.

Daktaro disertacija ginama eksternu.

Mokslinė vadovė:

prof. dr. Vaiva Zuzevičiūtė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007).

Daktaro disertacija ginama Klaipėdos universiteto, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus universiteto, Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos Edukologijos mokslo krypties taryboje:

Pirmininkė:

prof. dr. Valdonė Indrašienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007).

Nariai:

prof. dr. Valentina Dagienė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007);

prof. dr. Rūta Girdzijauskienė (Klaipėdos universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007);

prof. dr. Vida Gudžinskienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija, S 007);

prof. dr. Soonghee Han (Seulo nacionalinis universitetas, Korėjos Respublika, socialiniai mokslai, edukologija, S 007).

Daktaro disertacija bus ginama viešame edukologijos mokslo krypties tarybos posėdyje

2023 m. spalio 5 d. 10 val. Mykolo Romerio universitete, I – 414 auditorijoje.

Adresas: Ateities g. 20, 08303 Vilnius, Lietuva.

Daktaro disertacijos santrauka išsiųsta 2023 m. rugsėjo 5 d.

Daktaro disertaciją galima peržiūrėti Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje bei Klaipėdos universiteto, Vilniaus universiteto, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos bibliotekose.

EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ ĮSISĄMONINIMĄ

SANTRAUKA

Šių dienų laikotarpis pasižymi unikaliu požiūriu į emocijas ir tuo iš esmės skiriasi nuo ankstesnių laikotarpių (Khorana ir kt., 2019). Šiuolaikinis žmogus gyvena ontologinio nesaugumo visuomenėje (Giddens, 1992; Valera Pertegas, 2017), nuolat susiduria su ypatingais visuomeniniais iššūkiais (OECD, 2019), gyvenimas šiuolaikinėje visuomenėje bėga per greitai, o dabartinis pasaulis pilnas netikėtumų ir naujų pradžių (Bauman, 2009; Beck, 1992; Beck, 2006; Pietrocola ir kt., 2021). Todėl šiuolaikiniam žmogui kaip niekada tampa aktualūs tokie įgūdžiai ir kompetencijos, atskleidžiančios individualų asmens potencialą, stipriąsias individualias savybes (Di Fabio ir kt., 2018; Fernández-Gavira ir kt., 2021). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad kuo daugiau aplinkoje išorinių stresorių, tuo darosi aktualesni gebėjimai išlaikyti emocinę ir psichologinę pusiausvyrą bei atsparumo aplinkos poveikiams savybės, kurioms didelę įtaką daro emocinis intelektas (Hart, 2016; Matić, 2020), dėl šios priežasties emocinio intelekto plėtojimas šiuolaikiniame pasaulyje tampa vis aktualesnis (Sun ir kt., 2021; Warriier Uma ir kt., 2021; Muñoz-Oliver ir kt., 2022). Daugelio tyrimų duomenimis, emocinis intelektas yra vienas iš pagrindinių komponentų lemiančių sėkmę asmeniniame ir profesiniame gyvenime bei daro įtaką asmeninės veiklos efektyvumui (Brackett ir kt., 2011; Furnham, 2012; Chagelishvili, 2021) ir yra psichinės ir emocinės sveikatos, pasitenkinimo gyvenimu, gerovės pagrindas (Zeidner ir kt., 2012; Lucas-Mangas ir kt., 2022). Kaip vienas iš emocinio intelekto plėtojimo metodų buvo pradėtas tirti dėmesingas įsisąmoninimas. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto sąsajų tyrimai gali suteikti vertingų žinių apie sąmoningumo lavinimo naudą, padėti geriau suprasti emocinio intelekto plėtojimo galimybes, suteiktų šiuolaikiniam žmogui efektyvius savęs transformavimo metodus, kurių praktikavimas kasdieninėje veikloje padėtų efektyviau funkcionuoti šiuolaikiniame nuolat besikeičiančiame pasaulyje.

Tyrimo **objektas** - *emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą galimybes.*

Tyrimo **tikslas** – *ištirti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą prielaidas bei šių dviejų konstruktyvų sąsajas.*

Siekiant užsibrėžto tikslo, sprendžiami tyrimo **uždaviniai**:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą ir atskleisti emocinio intelekto plėtojimo šiuolaikiniame pasaulyje teorines prielaidas bei dėmesingo įsisąmoninimo, kaip transformuojančio kontempliatyvaus emocinio intelekto plėtojimo metodo galimybes.
2. Sukurti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, hipotetinį teorinį modelį.

3. Nustatyti emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajas bei priklausomybės ryšius bei palyginti praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto lygi.
4. Identifikuoti emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo veiksnius darančius įtaką sėkmei profesinėje veikloje ir pasitenkinimui veikla.
5. Ištirti emocinio intelekto plėtojimo įsisavinant gyvenimo patirtį savaiminio mokymosi būdu galimybes
6. Ištirti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksnių (dažnumo ir praktikavimo trukmės) įtaka emocinio intelekto lygiui.
7. Remiantis emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo tyrimo rezultatais, apibrėžti emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą prielaidas ir pateikti rekomendacijas švietimo įstaigoms bei saviugdos bei asmeninio tobulėjimo prielaidas.

Tyrime keliamos šios hipotezės:

1. *Dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje asmenys, pasižymės aukštesniu emociniu intelektu.*
2. *Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai yra reikšmingi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai.*
3. *Emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra asmens pasitenkinimo veikla ir sėkmės profesinėje veikloje prielaida.*
4. *Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą pasižymi aukštesniais emocinio intelekto įvertinimais.*
5. *Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo.*
6. *Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo trukmės.*
7. *Emocinio intelekto galima išmokti savaiminio mokymosi būdu įsisavinant gyvenimišką patirtį, todėl vyresnio amžiaus asmenys pasižymės aukštesniais emocinio intelekto gebėjimais.*

Darbas grindžiamas šiomis **teorinėmis nuostatomis**:

Pragmatizmo filosofija. Emocinis intelektas yra instrumentas padedantis žmonėms siekti sau ir visuomenei reikšmingų tikslų: gerovės, sėkmės gyvenime, geresnių streso valdymo gebėjimų, suteikia reikalingų išteklių prisitaikant prie greitai besikeičiančios šiuolaikinio gyvenimo aplinkos (Goleman, 1996; Dip Lamichhane, 2018).

Socialinis konstruktyvizmas. Reakcija į emocijas, emocijų jautimas, reiškinų ar objektų vertinimas bei emocijų suvokimas yra individualus ir labai subjektyvus procesas, tačiau reikšmė joms suteikiama ir iš jų kylantys veiksmai yra socialiai ir kognityviniu būdu konstruojami (Crawjord, 2000).

Postmodernizmas. Postmodernistinėje visuomenėje pozityvistines, racionalias vertybes keičia postmodernistinės susijusios su asmens saviraiška, asmeniniu tobulėjimu, nuo fizinio ir materialinio saugumo poreikio pereinama prie psichologinės ir

asmeninės gerovės, autonomijos puoselėjimo (Alonso ir kt., 2013).

Metamodernizmas. Iššūkiai, su kuriais šiandien susiduria žmonija, negali būti išspręsti nei arogantiško modernybės optimizmo, nei postmodernizmo siūlomomis kritinėmis perspektyvomis (Vermeulen ir van den Akker, 2010), dabar turimas supratimas apie pasaulį yra nepakankamas, kad galėtume išspręsti šiuolaikines problemas (Andersen ir kt., 2020), todėl siūloma atsigręžti į dvasingumą, praeitį, kultūros paveldą, jį įprasminant egzistenciniu ir emociniu lygiu, naujame mąstyme apjungiant emocijas ir racionalumą (Vervaeke ir kt., 2017; Rowson, 2020).

Kognityvinis neuromokslas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad savireguliaciniai gebėjimai gali daryti įtaką emociniams gebėjimams (Lim ir kt., 2021). Dėmesingas išsąmoninimas yra tam tikras savireguliacinis gebėjimas susidedantis iš gebėjimų reguliuoti dėmesį, emocijas, būti sąmoningu bei aktyvuoja smegenų sritis susijusias su emociniu intelektu (Tang, 2017).

Transformuojantis mokymasis. Emocijos gali būti svarbi informacija, kad turime keistis ir tobulėti, jos yra simbolinės mūsų sąveikos su pasauliu išraiškos, signalizuojančios apie tai ko mums trūksta (Vaughn, 2016; Dirkx, 2011). Dėmesingo išsąmoninimo praktikų metu vyksta perspektyvų ir mąstymo įpročių keitimo procesas, keičiantis elgesį ir mąstymą (Owen, 2020).

Šiuolaikinės dėmesingo išsąmoninimo mokyklos. Šiuolaikiniam požiūriui į dėmesingą išsąmoninimą daugiausiai įtakos turėjo dviejų tyrėjų darbai. Ellen Langer dėmesingą išsąmoninimą traktavo kaip socialinį – kognityvinį metodą, mažinantį „beprotiškumą“ kasdieniniame gyvenime (Lee, 2019). Jon Kabat - Zin akcentavo meditacinį dėmesingą išsąmoninimą, jį apibrėždamas kaip vidinį sąmoningumą ir dėmesingumą (Lee, 2019; Schell ir kt., 2019). Šiame darbe apjungiami minėti požiūriai į dėmesingą išsąmoninimą.

Kontempliatyvus ugdymas. Dėmesingas išsąmoninimas šiame darbe analizuojamas kaip tam tikras kontempliatyvus metodas, tam tikras proto treniravimo įrankis bei psichologinės transformacijos metodas (Dahl ir Davidson, 2019).

Tyrimo metodai: kritinė mokslinės literatūros analizė, sintezė, interpretavimas ir vertinimas; kiekybinės apklausos ir statistinė duomenų analizė.

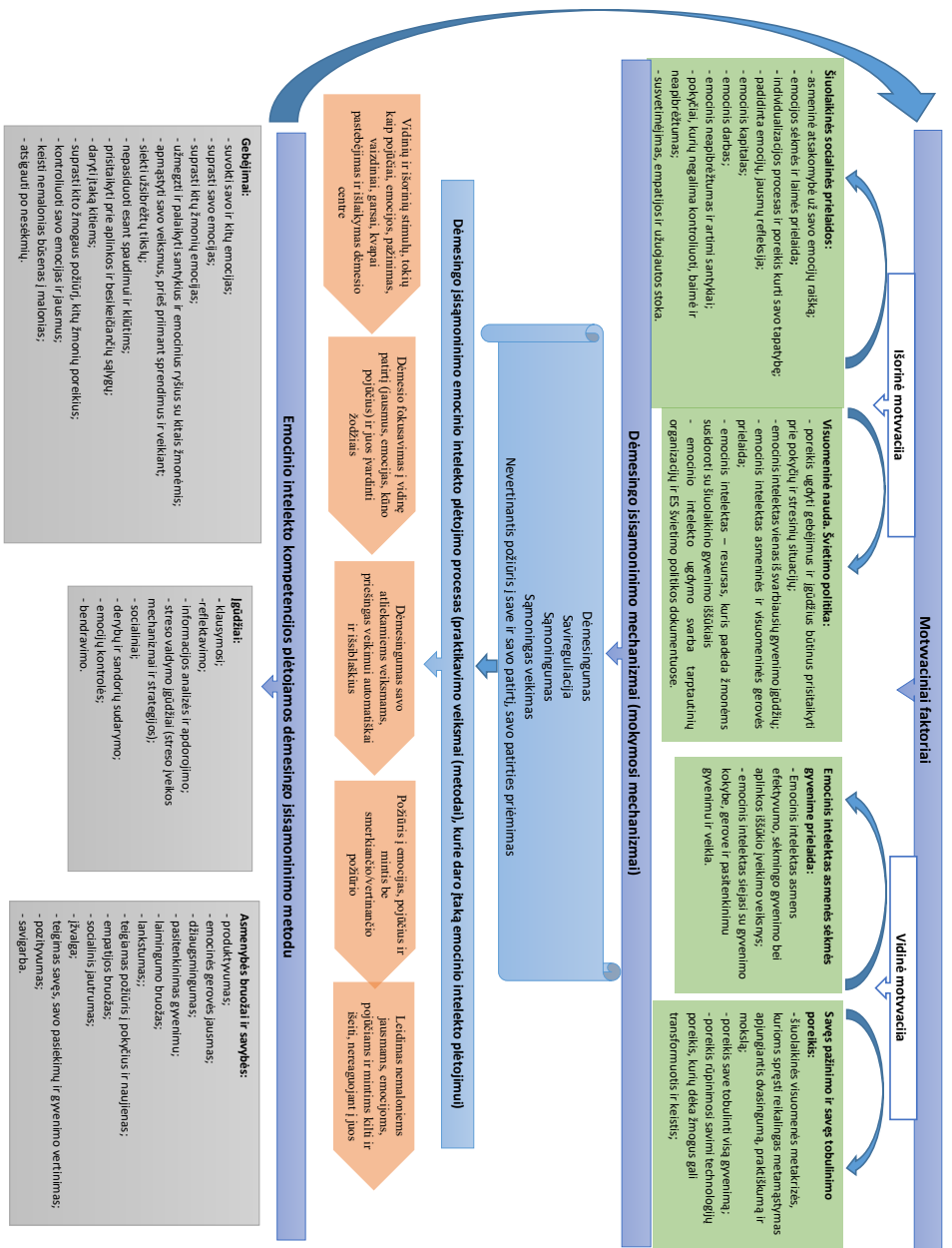
Darbo mokslinis naujumas ir teorinis reikšmingumas. Pirmą kartą Lietuvoje atlikta nuodugni emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo sąsajų analizė bei įvertinta dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo įtaka emocinio intelekto plėtojimui.

Praktinis darbo reikšmingumas. Empirinio tyrimo metu atskleistos emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą galimybės bei prielaidos. Toks tyrimas - vienas pirmųjų tokio mąsto tyrimų Lietuvoje, kurio metu nustatyti svarbiausi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai atsirandantys praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą.

1. EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMO PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ ĮSISĄMONINIMĄ TEORINIS MODELIS

Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą teorinis modelis grindžiamas literatūros analizėje pateiktais dėmesingo įsisąmoninimo įtaką smegenų plastiškumui bei išskirtais psichologiniais dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmais, jų poveikiu emociniam intelektui analize. Modelį sudaro trys lygmenys. Pirmas lygmuo apima motyvacinius faktorius skirstomus į socialinius, visuomenės ir individualaus lygio motyvacinius faktorius. Antras lygmuo apima svarbiausius dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmus. Mechanizmai daro įtaką emociniam intelektui per dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksnius (trečias lygmuo) (žr. 1 pav.).

Modelis taip pat atspindi transformuojantį dėmesingo įsisąmoninimo poveikį, dėka šio poveikio socialiniai, visuomeninės ir individualios emocinio intelekto plėtojimo prielaidos ir keičiamos į pozityvesnes bei įgalinančias žmones prisitaikyti prie šiuolaikinėje visuomenėje vykstančių procesų bei pokyčių.



2. METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo dizainas

I etapas. Mokslinės literatūros analizė

Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą teorinė ir metodologinė analizė.

1. Apibrėžtos emocinio intelekto struktūriniai elementai, lavinimo, mokymosi ir ugdymo galimybės.
2. Pagrįstos emocinio intelekto plėtojimo prielaidos socialiniu, visuomeniniu ir individualiu lygmeniu.
3. Apibrėžtos dėmesingo išsąmoninimo teorinės kryptys, struktūra.
4. Nustatyti pagrindiniai dėmesingo išsąmoninimo aspektai ir mechanizmai darantys įtaką emocinio intelekto plėtojimui.
5. Pateikta dėmesingo išsąmoninimo kaip emocinio intelekto plėtojimo metodo analizė. Analizuota, kodėl dėmesingą išsąmoninimą galima laikyti transformuojančiu kontempliatyviu emocinio intelekto plėtojimo metodu.
6. Remiantis analizuotomis teorijomis ir mokslinės literatūros analize, sukurtas **teorinis hipotetinis emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą modelis**.

II etapas. Žvalgomasis ir Pirmasis empiriniai tyrimai (tyrimo dalyviai nepraktikuojantys dėmesingo išsąmoninimo)

Prieš pagrindinį tyrimą 2016 m. kovo – gegužės mėnesiais atliktas **žvalgomasis** tyrimas, siekiant išsiaiškinti emocinio intelekto svarbą universitetinėse studijose. Tyrimo metu buvo tikrinamas instrumento patikimumas ir validumas, bei tikrinamos emocijos intelekto sąsajos su akademinė sėkme ir pasitenkinimu studijomis. Tyrime dalyvavo 118 vieno universiteto studentų.

Atliktas **Pirmasis kiekybinis tyrimas (integruojant kokybinio tyrimo elementą)**, jo metu tirtos emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo sąsajos bei nustatyti nuo kokių dėmesingo išsąmoninimo aspektų priklauso emocinio intelekto lygis, įvertinti pasitenkinimo veikla ir sėkmės veikloje priklausomybė nuo dėmesingo išsąmoninimo ir emocinio intelekto lygio bei emocinio intelekto lygio priklausomybė nuo gyvenimiškos patirties. Tyrimas buvo vykdomas nuo 2020 m. lapkričio mėnesio iki 2021 m. balandžio mėnesio. Tyrime dalyvavo 287 dalyviai ir 3 metodikos vertinimo ekspertai. Tyrime **empiriškai patikrintas hipotetinis emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą modelis**.

Tyrimui išversti ir 2 ekspertų patikrinti du matavimo instrumentai: dėmesingo išsąmoninimo penkių aspektų klausimynas (FFMQ) ir emocinio intelekto bruožų klausimynas (TEIQue). Patikrintas klausimynų patikimumas ir faktorine analize patikrintas konstruktyvų validumas. Sukurta anketinė apklausa su atvirais klausimais. Nustatytos emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo aspektų sąsajos ir prognostiniai ryšiai.

III etapas. Antrasis empirinis tyrimas (tyrimo dalyviai praktikuojantys dėmesingą išsąmoninimą)

Atliktas **Antrasis kiekybinis tyrimas** skirtas ištirti dėmesingo išsąmoninimo praktikavimo įtaką emocinio intelekto lygiui, bei praktikavimo trukmės ir dažnumo įtaką emocinio intelekto plėtojimui. Tyrimas atliktas 2022 m. vasario – gegužės mėnesiais. Tyrime dalyvavo 100 respondentai praktikuojantys dėmesingą išsąmoninimą.

Tyrimo tikslas palyginti emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo lygį praktikuojančių ir nepraktikuojančių tyrimo dalyvių grupėse, įvertinti praktikavimo dažnumo ir trukmės įtaką emocinio intelekto ir dėmesingo išsąmoninimo lygiui. Tyrime **empiriškai patikrintas hipotetinis emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsąmoninimą modelis**.

IV etapas. Empirinio tyrimo rezultatų analizė.

Duomenų sutvarkymas, analizė ir rezultatų interpretavimas, išvadų ir rekomendacijų formulavimas. Iš viso kompleksiniame empiriniame tyrime dalyvavo **508 tyrimų dalyviai**.

2 pav. Tyrimo loginė seka

Loginę tyrimo struktūrą sudaro trys pagrindiniai tyrimo etapai: teorinis veiksmų pagrindimas, empirinio tyrimo metodologijos pagrindimas ir du empiriniai tyrimai siekiant nustatyti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksmų įtaką emocinio intelekto plėtojimui (žr. 2 pav.). Kompleksinis empirinis tyrimas organizuotas ir atliktas naudojant kiekybinių tyrimų metodologinę priemonę, ją derinant su kokybinių tyrimų elementu.

2.2. Tiriamieji

Pirmojo etapo tyrime dalyvavo 287 Lietuvos respublikos gyventojai atrinkti patogiosios (proginės) atrankos būdu. Antrojo etapo tyrime dalyvavo 100 tyrimo dalyviai atrinkti patogiosios (proginės) atrankos būdu.

2.3. Tyrimo instrumentai

Emociniam intelektui matuoti tyrime yra naudojamas Emocinio intelekto bruožų klausimynas TEIQue sukurtas Petrides ir kolegų Londono Psichometrinėje laboratorijoje (*London Psychometric Laboratory in University College Long*).

Dėmesingam įsisąmoninimui įvertinti buvo naudojama Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas (*The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*).

2.4. Duomenų analizė

Duomenų analizė atlikta naudojant IBM SPSS 28.0 statistinės programos įrangą ir AMOS 26.0 struktūrinių lygčių modeliavimo įrankį.

3. REZULTATAI

3.1. Tyrimuose naudojamų instrumentų validumo ir patikimumo įvertinimas

3.1.1. Emocinio intelekto bruožų klausimyno TEIQue validumo ir patikimumo įvertinimas

TEIQue klausimyno patikimumas buvo vertinamas matuojant skalę sudarančių kintamųjų vidinio suderinamumo vertinimo metodą. Tyrime naudojamo instrumento viso klausimyno Cronbach's α 0,900. Atskirų skalių aptikimumas: *Gerovės skalės patikimumas* nustatytas Cronbach's α 0,820, *Savikontrolės skalės patikimumas* nustatytas Cronbach's α 0,771, *Emocionalumo skalės patikimumas* nustatytas Cronbach's α 0,800, *Socialumo skalės patikimumas* nustatytas Cronbach's α 0,800.

TEIQue klausimyno validumas.

Tyrimė naudojamų instrumentų validumui nustatyti buvo naudojama tiriamoji faktorių analizė analizės programoje SPSS 28.1 versija. Teorinė TEIQue struktūra buvo patvirtinta patvirtinančia faktorine analize naudojant programą AMOS.26. Atlikus klausimyno validumo analizę, nustatyta, kad tyrimė naudojamą TEIQue klausimyną sudaro 4 faktoriai, kurie atitinka Petrides ir Furnham (2001) sukurtą emocinio intelekto bruožų teorinį modelį.

3.1.2. Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimyno (The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)) validumo ir patikimumo įvertinimas

Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimyno patikimumas buvo vertinamas matuojant skalę sudarančių teiginių vidinio suderinamumo vertinimo metodą. Klausimyno Cronbach alfa 0,886. Buvo įvertinti ir atskirų skalių patikimumai. *Stebėjimo skalės patikimumas* - Cronbach's α reikšmė 0,781, *Aprašymo skalės patikimumas* - Cronbach's α reikšmė 0,870, *Sąmoningo veikimo skalės patikimumas* - Cronbach's α reikšmė 0,84, *Vidinės patirties nesmerkimo/nevertinimo skalės patikimumas* - Cronbach's α reikšmė 0,86, *Nereagavimo į vidinę skalės patikimumas* - Cronbach's α reikšmė 0,73.

Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimyno validumui nustatyti buvo naudojama tiriamoji faktorių analizė naudojant programinę įrangą SPSS 28.1 versija. Teorinė penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų klausimyno struktūra buvo patvirtinta patvirtinančią faktorinę analizę naudojant programą AMOS.26. Atlikus šio klausimyno patvirtinančiąją faktorinę analizę nustatyta, kad modelis patvirtina 5 faktorių klausimyno struktūrą bei originalų Penkių dėmesingo įsisąmoninimo aspektų modelį.

3.2. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio intelekto faktorių ir sričių priklausomybės ryšiai

Atliekant statistinę tyrimo rezultatų analizę, buvo tikrinama, ar egzistuoja statistiškai reikšmingi prognostiniai (priklausomybės) ryšiai tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir emocinio intelekto faktorių bei sričių. 1 lentelėje pavaizduoti tyrimo metu nustatyti emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo priklausomybės ryšiai.

1 lentelė. *Emocinio intelekto ir Dėmesingo įsisąmoninimo prognostiniai (priklausomybės ryšiai)*

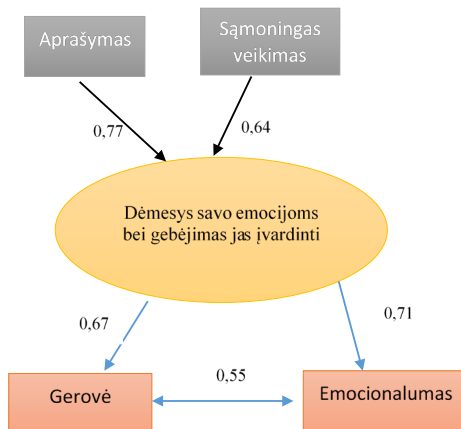
Emocinio intelekto faktoriai ir sritys	Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai	Standartizuoto Beta koeficiento reikšmė
Bendras emocinis intelektas	Aprašymas	0,414
	Sąmoningas veikimas	0,335

Emocinio intelekto faktoriai ir sritys	Dėmesingo įsisąmonimo aspektai	Standartizuoto Beta koeficiento reikšmė	
Emocionalumas	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,228	
	Aprašymas	0,432	
	Sąmoningas veikimas	0,246	
	Emocijų suvokimas	Sąmoningas veikimas	0,209
		Vidinės patirties nevertinimas	0,209
Socialumas	Emocijų raiška	Aprašymas	0,312
		Stebėjimas	0,266
	Santykiai	Aprašymas	0,384
	Empatijos bruožas	Stebėjimas	0,318
		Aprašymas	0,430
Savikontrolė	Emocijų valdymas	-	-
	Atkaklumas	-	-
	Socialinis sąmoningumas	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,415
		Nereagavimas į vidinę patirtį	0,520
		Sąmoningas veikimas	0,346
Gerovė	Streso valdymas	Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	
		Nereagavimas į vidinę patirtį	0,513
	Emocijų reguliavimas	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,270
		Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,350
	Impulsyvumas	Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,224
	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,224	
	Aprašymas	0,318	
	Sąmoningas veikimas	0,221	

Emocinio intelekto faktoriai ir sritys	Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai	Standartizuoto Beta koeficiento reikšmė
	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,194
Laimingumo bruožas	Aprašymas	0,309
Savigarba	Aprašymas	0,441
Optimizmo bruožas	Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,415
Papildomos sritys		
Adaptacija	Aprašymas	0,384
Asmeninė motyvacija	Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,350
	Nereagavimas į vidinę patirtį	0,270

3.3. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą empirinis modelis

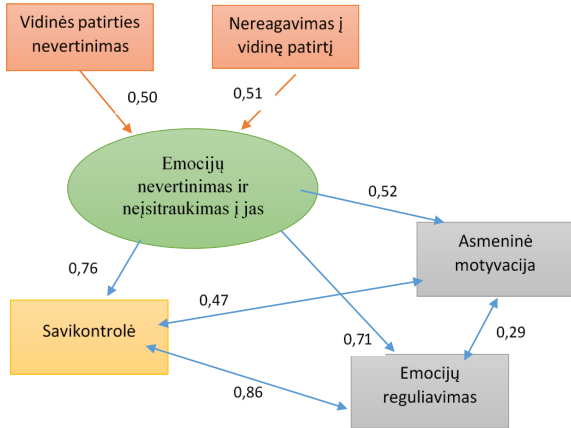
Atliekant tyrimo rezultatų analizę, buvo sudaromi tiesioginių sąsajų modeliai gautiems priežastiniams ryšiams patikrinti. Analizė atlikta naudojant struktūrinio lygčių modeliavimo programinį paketą AMOS 26.0.



3 pav. Aprašymo ir sąmoningo veikimo sąsajos su emocinio intelekto faktoriais

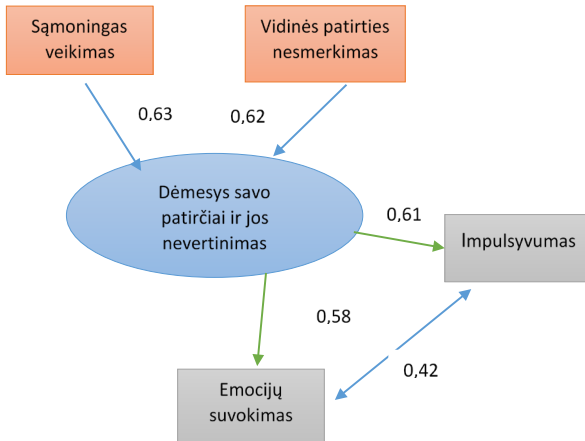
Analizės metu nustatyta, kad *aprašymas* ir *sąmoningas veikimas* atspindi bendrą

dėmesingo įsisąmoninimo aspektą (gebėjimą) darantį įtaką *gerovės* ir *emocionalumo* faktorių lygiui. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Dėmesys šiuo metu jaučiamoms emocijoms ir gebėjimas jas įvardinti* (3 pav.).



4 pav. Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir nereagavimo į vidinę patirtį sąsajos su emociniu intelektu

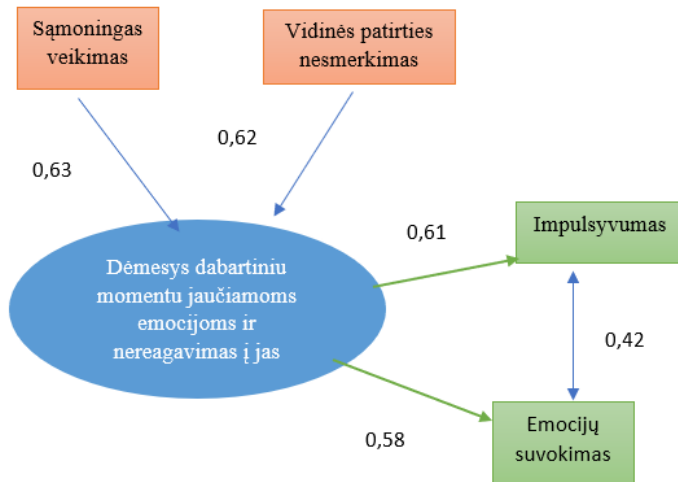
Tyrimo metu nustatyta, kad *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* atspindi bendrą dėmesingo įsisąmoninimo aspektą (gebėjimą), darantį įtaką *savikontrolės* faktoriaus ir *asmeninės motyvacijos* ir *emocijų reguliavimo* sričių gebėjimams. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Emocijų nevertinimas ir neįsitraukimas į jas* (4 pav.).



5 pav. Vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir sąmoningo veikimo sąsajos su emociniu intelektu.

Tyrimo metu nustatyta, kad sąmoningas veikimas ir vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas atspindi bendrą dėmesingo įsisąmoninimo aspektą (gebėjimą), darantį įtaką impulsyvumo ir emocijų suvokimo sričių gebėjimams. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms jų nevertinant* (5 pav.).

Tyrimo metu nustatyta, kad sąmoningas veikimas ir nereagavimas į vidinę patirtį atspindi bendrą dėmesingo įsisąmoninimo aspektą (gebėjimą), darantį įtaką gerovės ir savikontrolės faktorių gebėjimams. Šis gebėjimas įvardijamas kaip *Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms ir nereagavimas į jas* (6 pav.).



6 pav. Nereagavimo į vidinę patirtį ir sąmoningo veikimo sąsajos su emociniu intelektu

Remiantis atliktos analizės rezultatais buvo sudarytas emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis. Modelis buvo tikrinamas pasitelkiant struktūrinių lygčių analizę. Analizė atskleidė, jog modelis yra gerai suderinamas su empiriniais duomenimis. Analizė atskleidė, jog ne visi anksčiau taikytos hierarchinės regresijos pagrindu išskirti ryšiai yra statistiškai reikšmingi. Modelis pavaizduotas 7 paveiksle.

3.5. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksmų įtaka emocinio intelekto lygiui

Atlikus empirinį tyrimą, nustatyta, kad emocinio intelekto faktorių lygio pokyčių galima pasiekti praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą daugiau, negu metus ir daugiau, negu 1-2 kartus per savaitę. Didžiausi pokyčiai stebimi praktikuojant 6-10 metų ir 3-4 kartus per savaitę.

3.4. Emocinio intelekto ir sėkmės veikloje ir pasitenkinimu veikla sąsajos

Remiantis empirinio tyrimo rezultatais, nustatyta, kad emocinio intelekto faktoriai ir bendras emocinis intelektas silpnais ir vidutinio stiprumo tiesiniais koreliaciniais ryšiais susiję su *pasitenkinimu savo veikla* ir *sėkme veikloje* išskyrus *socialumo* faktorių (2 lentelė).

2 lentelė. *Emocinio intelekto faktorių sąsajos su pasitenkinimu veikla ir sėkme veikloje*

	Pasitenkinimas savo veikla	Sėkmė veikloje
Emocinio intelekto kintamieji		
Gerovė	0,421**	0,409**
Socialumas	0,169	0,212
Savikontrolė	0,237**	0,313**
Emocionalumas	0,260**	0,351**
Emocinis intelektas	0,376**	0,429**
Emocijų raiška	0,172	0,299**
Santykiai	0,269**	0,299**
Savigarba	0,283**	0,344**
Emocijų suvokimas	0,248**	0,416**
Empatija	0,072	0,119
Asmeninė motyvacija	0,373**	0,305**
Impulsyvumas	0,185	0,277**
Emocijų reguliavimas	0,163	0,266
Socialinis sąmoningumas	0,266**	0,074
Streso valdymas	0,187	0,025
Optimizmo bruožas	0,328**	0,369**
Laimingumo bruožas	0,432**	0,377**
Atkaklumas	0,700	0,178
Adaptacija	0,363**	0,119
Emocijų valdymas	0,045	0,178

Pastaba. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Su *pasitenkinimu veikla* susiję šios emocinio intelekto sritys: *santykiai, savigarba, emocijų suvokimas, asmeninė motyvacija, socialinis sąmoningumas, optimizmo bruožas, laimingumo bruožas ir prisitaikymas*. (Didžiausios sąsajos nustatytos su *asmenine motyvacija ir laimingumo bruožu*).

Nustatyta, kad su *sėkme veikloje* statistiškai reikšmingai susiję šios emocinio intelekto sritys: *emocijų raiška, santykiai, savigarba, emocijų suvokimas, asmeninė motyvacija, impulsyvumas, emocijų reguliavimas, optimizmo bruožas, laimingumo bruožas*.

Nustatyta, kad *empatijos, streso valdymo, atkaklumo ir emocijų valdymo* sritys nesusiję nei su vienu tirtu kintamuoju.

Tyrimo metu buvo įvertinta, kokie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai gali didinti *asmens pasitenkinimą veikla ir sėkmę profesinėje veikloje*.

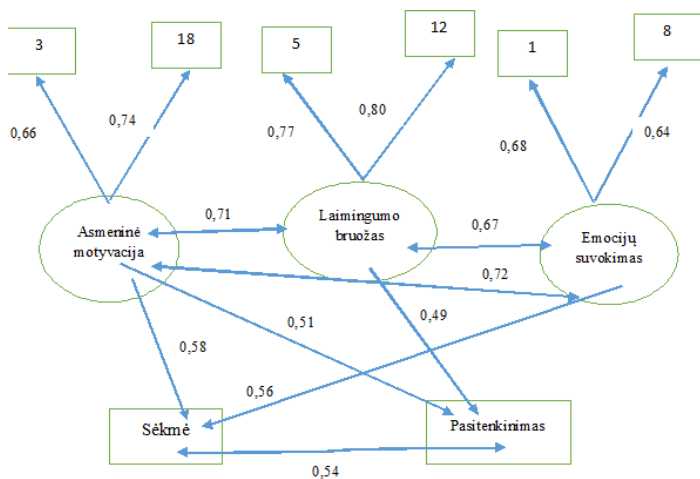
Visų pirma įvertinta kokie dėmesingo įsisąmoninimo veiksniai yra susiję su *pasitenkinimu veikla ir sėkme veikloje*. Rezultatai pavaizduoti 3 lentelėje.

3 lentelė. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektų sąsajos su *pasitenkinimu veikla ir sėkme veikloje*

	Pasitenkinimas savo veikla	Sėkmė veikloje
Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai		
Sąmoningas veikimas	0,345**	0,376**
Stebėjimas	0,031	-0,017
Vidinės patirties nevertinimas/ nesmerkimas	0,279**	0,293**
Nereagavimas į vidinę patirtį	0,181	0,161
Aprašymas	0,307**	0,384**

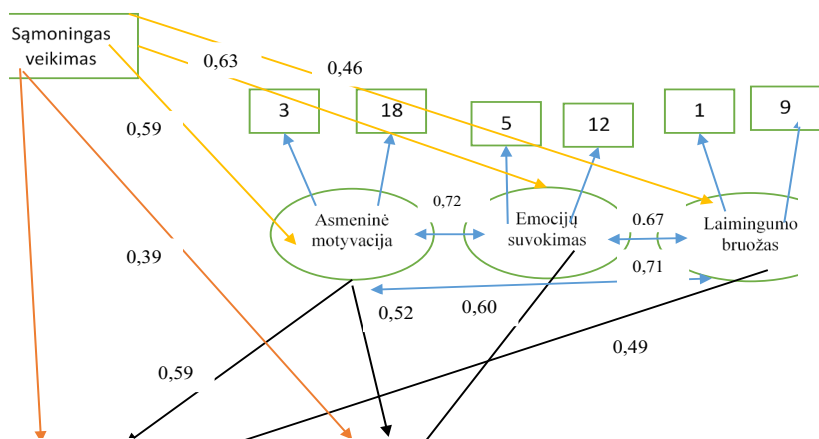
Pastaba. ** pažymėtos Pearsono koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

Sekančiame empirinio tyrimo rezultatų apdorojimo etape buvo tiriama ar emocinio intelekto faktoriai ir sritys gali prognozuoti asmens sėkmę veikloje bei *pasitenkinimą veikla*. Teorines prielaidos ir regresinės analizės rezultatai buvo tikrinami sudarant struktūrinių lygčių modelį. Gautas modelis pavaizduotas 8 pav.



8 pav. Emocinio intelekto pasitenkinimo veikla ir sėkmės veikloje ryšių modelis. emocinio intelekto pasitenkinimo veikla ir sėkmės veikloje ryšių modelis

Siekiant ištirti sėkmės profesinėje veikloje ir pasitenkinimo veikloje bei dėmesingo išsąmoninimo sąmoningo veikimo aspekto ryšių pobūdį ir ryšių stiprumą, buvo sudarytas struktūrinių lygčių modelis, į jį buvo įtraukti galimi šio ryšio mediatoriai - emocinio intelekto sritys prognozuojančios sėkmę profesinėje veikloje ir pasitenkinimą veikloje. Modelis pavaizduotas 9 pav. Nustatyta, kad dėmesingo išsąmoninimo sąmoningo veikimo aspekto gebėjimų ugdymas daro įtaką emocinio intelekto sritims (asmeninei motyvacijai, emocijų suvokimui, laimingumo bruožui), kurie savo ruožtu daro įtaką pasitenkinimui savo veikla ir sėkmei profesinėje veikloje.



9 pav. Emocinio intelekto sričių ir Sąmoningo veikimo sąsajos su pasitenkinimui veikla ir sėkme veikloje

3.5. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo reikšmė emociniam intelektui

Analizuojant tyrimo rezultatus, rasti skirtumai tarp beveik visų emocinio intelekto faktorių ir sričių bei dėmesingo įsisąmoninimo aspektų tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą asmenų, vadinasi, dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas didina dėmesingumą kasdieninėje veikloje. Praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių palyginimo rezultatai pateikti 4 lentelėje.

Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus, matome, kad statistiškai reikšmingai nesiskiria praktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą *gerovės faktoriaus lygis ir šių emocinio intelekto sričių: laimingumo bruožo, optimizmo bruožo, atkaklumo, socialinio sąmoningumo, emocijų reguliavimo, santykių, adaptacija.*

4 lentelė. Praktikuojančių ir nepraktikuojančių emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo lygių palyginimas

	Nepraktikuojantys		Praktikuojantys				Efekto dydis			
	M	SD	M(a)	SD(a)	M	SD	M (a)	SD(a)	(Cohen's d)	
Emocinio intelekto kintamieji	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkis		Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkis		Visi	Vienodo amžiaus vidurkis
Bendras emocinis intelektas	148,264		23,326		155,228		22,809		160,282	24,390
Gerovė	31,801	6,401	33,447	5,643	34,374	5,786	34,591	5,531	0,445	0,207
Socialumas	28,366	5,385	29,212	5,354	30,343	5,540	30,613	5,045	0,357	0,276
Savikontrolė	27,532	7,256	29,410	5,895	30,817	5,177	30,817	5,177	0,375	0,272
Emocionalumas	40,440	7,256	42,272	7,110	44,222	6,981	44,376	6,871	0,542	0,302
<i>Emocinio intelekto sritys</i>	Rangų vidurkiai		Rangų vidurkiai		Rangų vidurkiai		Rangų vidurkiai		Efekto dydis	
	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkis		Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkis		Visi	Vienodo amžiaus vidurkis
Laimingumo bruožas	181,08		106,78		223,33		125,79		0,16	-
Savigarba	165,92		82,50		266,83		157,68		0,41	0,6
Optimizmo bruožas	189,59		112,01		198,91		118,93		-	-
Emocijų valdymas	174,99		100,92		240,79		133,49		0,3	0,3
Atkaklumo	187,10		107,68		206,07		124,61		-	-
Socialinis sąmoningumas	191,29		115,38		194,03		114,51		-	-
Streso valdymas	176,00		101,44		239,99		132,81		0,3	0,24

Emocijų reguliavimo	186,02	114,65	209,17	116,12	-	-
Impulsyvumo	180,27	102,43	225,10	131,51	0,2	0,2
Emocijų suvokimo	178,95	101,48	229,44	132,75	0,2	0,24
Emocijų raiškos	176,71	100,75	235,86	133,72	0,24	0,3
Santykių	189,40	110,62	199,45	120,75	-	-
Empatijos bruožas	175,36	99,62	239,73	135,20	0,3	0,3
Adaptacija	190,93	114,35	195,07	115,85	-	-
Asmeninės motyvacijos	180,10	102,52	223,26	131,39	0,2	0,21

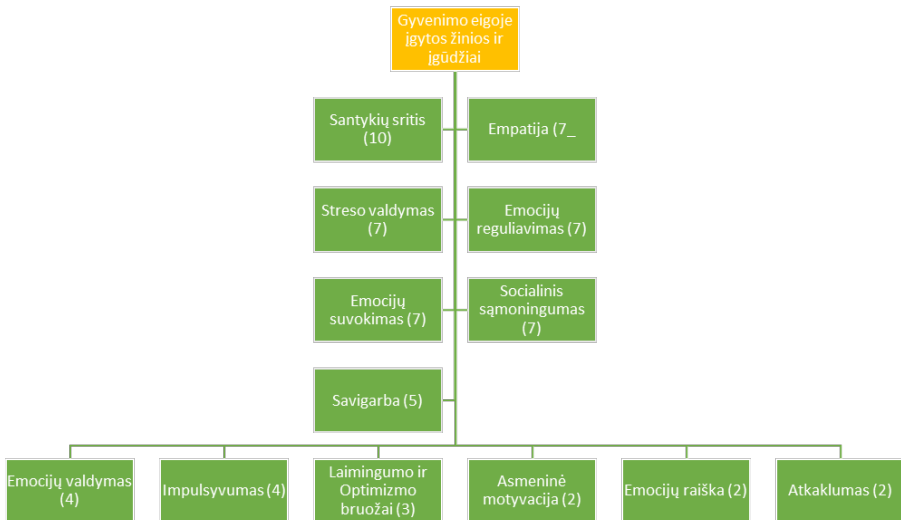
	Nepraktikuojantys				Praktikuojantys				Efekto dydis (<i>Cohen's d</i>)	
	M	SD	M(a)	SD(a)	M	SD	M (a)	SD(a)	Visi	Vienodo amžiaus vidurkio
	Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio		Visi tiriamieji		Vienodo amžiaus vidurkio		Visi	Vienodo amžiaus vidurkio
Dėmesingo įsisąmoninimo kintamieji										
Stebėjimas	26,589	5,455	26,870	5,467	29,061	4,007	29,156	4,219	0,617	0,571
Aprašymas	26,253	5,623	27,016	5,424	26,414	1,868	26,422	1,841	0,086	0,323
Sąmoningas veikimas	20,112	3,725	20,824	3,879	27,141	5,700	27,322	5,624	1,233	1,155
Vidinės patirties nesmerkimas	23,526	5,546	24,482	5,392	29,263	6,899	29,5667	6,743	0,831	0,754
Nereagavimas į vidinę patirtį	20,758	4,024	21,500	4,401	23,929	5,218	24,156	5,299	0,608	0,501
Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	123,371	16,522	129,157	17,011	136,622	18,277	136,622	18,277	0,727	0,408

3.6. Emocinio intelekto priklausomybė nuo tyrimo dalyvių amžiaus

Tyrimo metu nustatyta, kad emocinio intelekto galima išmokti savaiminio mokymosi būdu įsisavinant gyvenimišką patirtį, o vyresnio amžiaus asmenys pasižymi aukštesniu emociniu intelektu. Aukščiausias emocinio intelekto lygis pasiekiamas 45-54 metų amžiaus grupėje, žemiausias emocinis intelektas yra iki 25 metų amžiaus grupėje.

3.7. Dalyvių perspektyva apie emocinio intelekto vaidmenį ir jo plėtotę. Atvirų klausimyno klausimų rezultatai ir jų analizė

Siekiant giliau analizuoti emocinio intelekto reikšmę ir mokymosi iš gyvenimiškos patirties galimybes tyrimo dalyviams buvo užduota atviras klausimas: ***Kokius įgūdžius ir žinias, susijusias su emociniu intelektu, įgijote gyvenimo eigoje?***



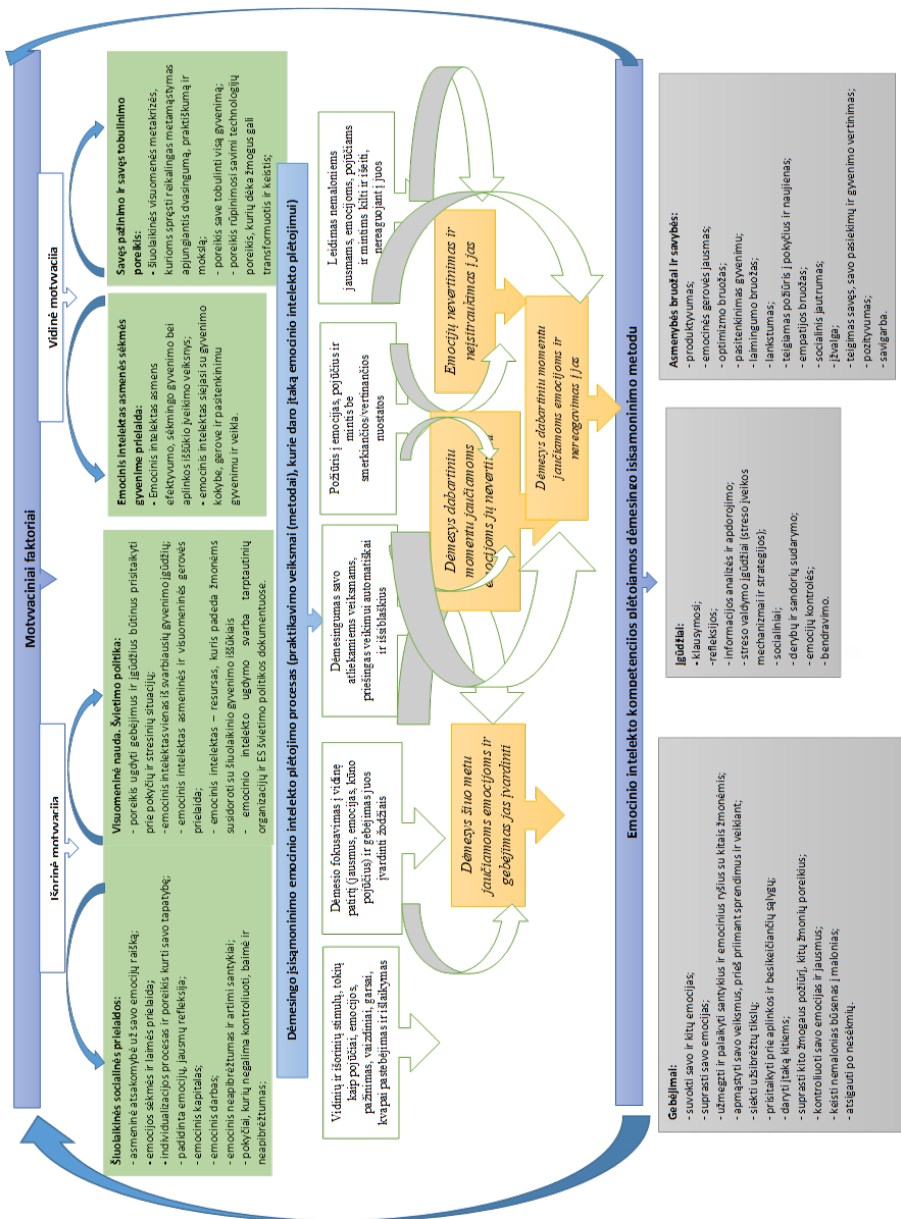
10 pav. *Emocinio intelekto aspektai, kurios respondentai įgijo gyvenimo eigoje*

Analizė buvo atlieka indukciniu būdu ir naudojant atrankinį kodavimą (Szadejko ir Vellani, 2017). Kategorijos ir jų svoriai (teiginių kiekvienai kategorijai skaičius) pateikiami 10 pav.

Apibendrinant atvirų atsakymų analizę, galima daryti išvadą, kad emocinio intelekto gebėjimų ir įgūdžių galima įgyti įsisavinant gyvenimišką patirtį.

4. REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Apibendrinant disertacinio tyrimo rezultatus, galima daryti išvadą, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas gali didinti sąmoningumą kasdieniame gyvenime, o šis gali daryti įtaką geresniems emocinio intelekto gebėjimams ir įgūdžiams (Goldberg ir kt., 2017; Quaglia ir kt., 2016). Pokyčiai, plėtojant emocinį intelektą praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, pasiekiami po 1 metų praktikavimo, praktikuojant 3 – 4 kartus per savaitę, o aukščiausias emocinio intelekto ir jo faktorių lygis pasiekiamas praktikuojant 6 -10 metų. Tyrimo metu nustatyti emocinio intelekto ir amžiaus ryšiai patvirtina, kad emocinis intelektas nėra tik paveldimas gebėjimas, jo galima išmokti. Tačiau nustatytas ryšys tarp amžiaus ir emocinio intelekto yra silpnas, vadinasi, ne visų žmonių emocinis intelektas didėja didėjant gyvenimo patirčiai, todėl siekiant plėtoti emocinį intelektą, reikalingi specialūs metodai ar tam tikros praktikos. Remiantis empirinio tyrimo rezultatais buvo papildytas ir pakoreguotas emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis (11 pav.).



11 pav. Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą išsikomominį modelį (sudaryta autorės)

IŠVADOS

1. Emocinis intelektas daro įtaką daugeliui žmogui svarbių gyvenimo faktorių: psichinei ir dvasinei sveikatai bei individo sėkmei įvairiose gyvenimo srityse bei yra aplinkos iššūkių įveikimo veiksnys. Darbe išskirtos emocinio intelekto plėtojimo šiuolaikinėje visuomenėje prielaidos (motyvaciniai faktoriai): Išoriniai: 1) *Socialinės prielaidos* (metamodernistinis požiūris į postmodernistinės visuomenės iššūkių sprendimą; asmeninė atsakomybė už emocijų raišką; emocijų valdymo poreikis; individualizacijos procesas ir poreikis kurti savo tapatybę; emocinio kapitalo ir emocinio darbo reiškinys; emocinis neapibrėžtumas ir rizikos visuomenė; padidintas savirefleksyvumas; asmeninių santykių; laimės ir sėkmės akcentavimas; nuolatinis emocijų valdymo poreikis. 2) *Visuomeninės prielaidos* (poreikis ugdyti gebėjimus ir įgūdžius būtinus prisitaikyti prie pokyčių ir stresinių situacijų; emocinio intelekto įgūdžių vertinimas kaip svarbiausių gyvenimo įgūdžių bei asmeninės ir visuomenės gerovės prielaidos. *Asmeninės prielaidos*: 1) Emocinis intelektas – asmeninės sėkmės gyvenime prielaida (sėkmingo gyvenimo, gyvenimo kokybės, asmeninės gerovės, pasitenkinimo gyvenimu ir darbu) 2) Savęs pažinimo ir tobulinimo poreikis šiuolaikinėje visuomenėje (šiuolaikinio pasaulio metakrizėms spręsti reikalingas veiksnys, skatinantis metamąstymą, apjungiantį dvasingumą, praktiškumą ir mokslą, poreikis įgyti rūpinimosi savimi technologijų, jų dėka žmogus gali transformuotis ir keistis). Dėmesingas įsisąmoninimas darbe traktuojamas kaip transformuojantis kontempliatyvus emocinio intelekto plėtojimo metodas. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo metu įgytų įgūdžių ir gebėjimų dėka asmuo gali efektyviau prisitaikyti prie šiuolaikinio pasaulio iššūkių ir reikalavimų, geriau suvokti save ir kitus, mokytis sąmoningumo, įžvalgos bei išminties, labiau vertinti ir mėgautis savo gyvenimu, nepaisant visų, net ir skausmingų aplinkybių, sukeliančių nemalonias ir gąsdinančias emocijas. Dėmesingo įsisąmoninimo kaip emocinio intelekto plėtojimo metodo įtaka emociniam intelektui grindžiama šiomis prielaidomis: 1) smegenų plastiškumu ir dėmesingo praktikavimo įtaka smegenų sritimis neuronų tinklams, susijusiomis su emociniu intelektu; 2) dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmų veikimo principais ir poveikiu įvairiems su emociniu intelektu susijusiems psichologiniams aspektams.
2. Sukurtas emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą modelis, sudarytas iš trijų lygmenų. Pirmas lygmuo – motyvaciniai emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą veiksniai. Jie skirtomi į visuomeninius, socialinius ir individualius emocinio intelekto plėtojimo poreikius. Antras lygmuo apima svarbiausias dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmus, darančius įtaką emocinio intelekto aspektams per dėmesingo įsisąmoninimo mechanizmus: *dėmesio reguliavimą, kūno sąmoningumą, emocijų reguliavimą, požiūrio į save ir savo patirtį ir pojūčius keitimas, darančių įtaką* emociniam intelektui per mokymosi procese atsirandančius veiksnius ir poveikio mechanizmus (antras edukacinis lygmuo): *sąmoningas susikoncentravimas*

į dabarties momentą, dabarties stebėjimas, nevertinančios nuostatos į savo mintis ir emocijas įgijimas, besąlygiškas ir nesmerkiantis priėmimas vidinės ir išorinės patirties, savo emocinės patirties įvardijimas, jų praktikavimas daro įtaką emocinio intelekto gebėjimams, igūdžiams ir asmeninėms savybėms.

3. *Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai yra reikšmingi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai.* Empirinio tyrimo metu empiriškai patikrintas emocinio intelekto plėtojimo *dėmesingu įsisąmonimu modelis*, nustatyta, kad:

3.1. *Dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje asmenys, pasižymi aukštesniu emociniu intelektu. Emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra susiję vidutinio stiprumo ir stipriais statistiškai reikšmingais teigiamais ryšiais.*

3.2. Tyrimo metu nustatyta, kad:

- *Bendras emocinio intelekto lygis priklauso nuo aprašymo, sąmoningo veikimo, stebėjimo.*
- *Emocionalumo faktoriaus lygis priklauso nuo aprašymo, sąmoningo veikimo, stebėjimo.*
- *Gerovės faktoriaus lygis priklauso nuo aprašymo, nereagavimo į vidinę patirtį, sąmoningo veikimo aspektų.*
- *Socialumo faktoriaus lygis priklauso nuo aprašymo aspekto.*
- *Savikontrolės faktoriaus lygis priklauso nuo vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir nereagavimo į vidinę patirtį aspektų.*
- *Emocijų suvokimo srities lygis priklauso nuo vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto.*
- *Emocijų raiškos srities lygis priklauso nuo aprašymo ir stebėjimo aspektų.*
- *Empatijos bruožo srities lygis priklauso nuo stebėjimo aspektų.*
- *Santykių srities lygis priklauso nuo aprašymo aspekto.*
- *Laimingumo bruožo srities lygis priklauso nuo aprašymo aspekto.*
- *Savigarbos srities lygis priklauso nuo aprašymo aspekto.*
- *Optimizmo bruožo srities lygis priklauso nuo vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspekto.*
- *Socialinio sąmoningumo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį aspektų.*
- *Impulsyvumo srities lygis priklauso nuo sąmoningo veikimo ir vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspektų.*
- *Streso valdymo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį aspekto.*
- *Emocijų reguliavimo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį ir vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo aspektų.*
- *Adaptacijos srities lygis priklauso nuo aprašymo aspekto.*
- *Streso valdymo srities lygis priklauso nuo nereagavimo į vidinę patirtį aspekto.*

- *Asmeninės motyvacijos lygis priklauso nuo vidinės patirties nevertinimo/nesmerkimo ir nereagavimo į vidinę patirtį aspektų.*
- 3.3. Emocinio intelekto *atkaklumo* sritis yra vienintelė emocinio intelekto sritis, nesusijusi su dėmesingo įsisąmoninimo aspektais, tyrime nusta­tyta minėtos srities lygio skirtumų tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių grupių, todėl galima daryti prielaidą, kad šios emocinio intelekto srities gebėjimai ir savybės praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą nėra plėto­jamos.
 - 3.4. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo meto­du, nustatyta, kad *aprašymas* ir *sąmoningas veikimas* apsjungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį - „*Dėmesys šiuo metu jaučiamoms emocijoms ir gebėjimas jas įvardinti*“. Nuo šio veiksnio priklauso *gerovės* ir *emocionalumo* faktorius atspindintys gebėjimai, įgūdžiai ir as­meninės savybės.
 - 3.5. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo meto­du, nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *vidinės pa­irties nevertinimas* apsjungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį - „*Emocijų nevertinimas ir neįsitraukimas į jas*“. Minėtas veiksnys daro įtaką *savikontrolės faktorių bei asmeninės motyvacijos, emocijų regu­liavimo* sritis atspindintiems gebėjimams, įgūdžiams ir asmeninėms savy­bėms.
 - 3.6. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo me­todu, nustatyta, kad *vidinės patirties nevertinimas/nesmerkimas* ir *sąmo­ningas veikimas* apsjungia į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, - „*Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms jų never­tinant*“. Minėtas veiksnys daro įtaką *emocijų suvokimo ir impulsyvumo* sri­tis atspindintiems gebėjimams, įgūdžiams ir asmeninėms savybėms.
 - 3.7. Atlikus tyrimo duomenų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo me­todu, nustatyta, kad *nereagavimas į vidinę patirtį* ir *sąmoningas veikimas* apjungtas į vieną bendrą emocinio intelekto plėtojimo veiksnį, - „*Dėmesys dabartiniu momentu jaučiamoms emocijoms ir nereagavimas į jas*“. Mi­nėtas veiksnys daro įtaką *gerovės ir savikontrolės faktorius* atspindintiems gebėjimams, įgūdžiams ir asmeninėms savybėms.
 - 3.8. Praktikuojantys dėmesingą įsisąmoninimą pasižymi aukštesniais emoci­nio intelekto gebėjimais. Empirinio tyrimo metu nustatyta, kad prakti­kuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą tyrimo dalyvių emocinio intelekto lygis skiriasi. Palyginus praktikuojančių ir neprakti­kuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto faktorių ir sričių lygį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi praktikuojančių dė­mesingą įsisąmoninimą ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą emocinio intelekto faktorių: *emocionalumo, savikontrolės, socialumo* bei šių emocinio intelekto sričių: *savigarbos, emocijų valdymo, streso valdy­mo, impulsyvumo, emocijų suvokimo, emocijų raiškos, empatijos bruožo,*

asmeninės motyvacijos, gerovės faktoriaus ir laimingumo bruožo sričių lygis. Optimizmo bruožo, atkaklumo, socialinio sąmoningumo, emocijų reguliavimo, santykių bei adaptacijos sričių lygis yra vienodas abiejuose tiriamųjų grupėse.

4. *Emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra asmens pasitenkinimo veikla ir sėkmės profesinėje veikloje prielaida.* Tyrimo metu nustatyta, kad tyrimo dalyvių *pasitenkinimas veikla* priklauso nuo *gerovės faktoriaus, laimingumo bruožo* ir *asmeninės motyvacijos sričių*. *Sėkmė veikloje* priklauso nuo *gerovės faktoriaus* ir *asmeninės motyvacijos* ir *Emocijų suvokimo sričių*. *Pasitenkinimas veikla* ir *sėkmė veikloje* priklauso nuo tuo pačio dėmesingo įsisąmoninimo aspekto – *sąmoningo veikimo*. Atlikus tyrimo rezultatų analizę struktūrinių lygčių modeliavimo metodu, nustatyta, kad emocinio intelekto sritys *asmeninė motyvacija, emocijų suvokimas* ir *laimingumo bruožas* yra tarpiniai kintamieji tarp *sąmoningo veikimo* ir *pasitenkinimo veikla* bei *sėkmės profesinėje veikloje*.
5. *Emocinio intelekto galima išmokti savaiminio mokymosi būdu, įsivainant gyvenimišką patirtį, todėl vyresnio amžiaus asmenys pasižymi aukštesniais emocinio intelekto gebėjimais.* Analizuojant emocinio intelekto lygio skirtumus tarp praktikuojančių ir nepraktikuojančių dėmesingą įsisąmoninimą grupių, nustatyta, kad emocinio intelekto ir jo faktorių lygis statistiškai reikšmingai susijęs su tyrimo dalyvių amžiumi. Analizuojant emocinio intelekto lygio skirtumus pagal amžiaus grupes, nustatyta, kad žemiausias emocinio intelekto lygis nustatytas amžiaus grupėje nuo 18 iki 24 metų, o aukščiausias emocinio intelekto lygis nustatytas 45 -54 metų amžiaus grupėje. Tyrimo metu nustatyta silpna amžiaus įtaka emocinio intelekto *emocionalumo* ir *savikontrolės* faktorių gebėjimams, vadinasi, minėtų gebėjimų iš dalies galima įgyti savaiminio mokymosi būdu, mokantis iš savo patirties. Amžiaus įtaka nenustatyta *gerovės* ir *socialumo* faktoriams, vadinasi, šių faktorių srities gebėjimams, įgūdžiams ir savybėms lavinti reikalingi specialūs metodai, mažiau tikėtina, kad šios savybės savaime išsivystys gyvenimo eigoje.
6. *Emocinio intelekto lygis priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo dažnumo ir praktikavimo trukmės.* Atlikus empirinį tyrimą, nustatyta, kad reikšmingų emocinio intelekto faktorių lygio pokyčių galima pasiekti praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą daugiau, negu metus ir daugiau, negu 1- 2 kartai per savaitę. Didžiausi pokyčiai stebimi praktikuojant 6 -10 metų ir 3-4 kartus per savaitę.
7. Plėtojant emocinį intelektą dėmesingo įsisąmoninimo metodu, svarbu atsižvelgti į tyrimo metu nustatytus priklausomybės ryšius tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir emocinio intelekto, sukurtame emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo modelyje. Modelyje pavaizduoti pagrindiniai dėmesingo įsivainimo veiksniai, kuriuos praktikuojant plėtojami tam tikri emocinio intelekto gebėjimai, įgūdžiai ir asmenybės savybės.
- 7.1. Svarbiausi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai yra *emocinės patirties įvardijimas* (aprašymas), *sąmoningas susikoncentravimas į dabarties*

momentą (sąmoningas veikimas) bei išorinės ir vidinės patirties priėmimas ir nereagavimas į ją (nereagavimas į vidinę patirtį ir vidinės patirties nesmerkimas/nevertinimas). Sudarant emocinio intelekto plėtojimo programas, svarbu atsižvelgti į tai, kad *aprašymo* aspekto gebėjimų (žodžiais įvardinti savo emocijas ir pojūčius) ugdymas svarbus tik plėtojant pradedančiųjų besimokančiųjų emocinį intelektą. *Aprašymo* aspekto gebėjimų lavinimas aktualus pradedančiųjų grupėse, ilgainiui plėtojant emocinį intelektą dėmesingu įsisąmoninimu šio aspekto gebėjimų įvardinti savo emocijas ugdymas praranda aktualumą. Pažengusių grupėse rekomenduotina ugdyti gebėjimus įgalinančius geriau stebėti savo emocijas bei kitus vidinius pojūčius ir būsenas bei dėmesio koncentracijos įgūdžius (*stebėjimo aspekto veiksnius*).

- 7.2. Atliktųjų teorinio ir kompleksinio empirinio tyrimo išvadų pagrindu teiktinos **kelios rekomendacijos edukologijos plėtotei** (Plačiau rekomendacijos pristatomos joms skiriamoje dalyje). Kadangi teoriniame tyrime, atsižvelgiant į švietimo politikos ES ir Lietuvos kontekstus, patvirtinta emocinio intelekto ugdymo svarba, taip pat empiriniame tyrime patikimai nustatyta, kad emocinis intelektas gali būti plėtojamas (pvz., praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą), **rekomenduotina**: formaliojoje (tiek bendrojo, tiek aukštojo) ugdymo švietimo sistemoje įtraukti gebėjimų, darančių poveikį emocinio intelekto plėtotei, ugdymą: atkreipti dėmesį į savo emocijas; įvardinti savo emocijas; priimti tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas; gebėjimą spontaniškai nereaguoti į neigiamas emocijas, leidžiant joms kilti ir praėti, taip pat veikti sąmoningai, dėmesingai atliekant kiekvieną veiklą.
- 7.3. Kompleksinio empirinio tyrimo metu nustatyta, kad vyresnio amžiaus žmonių emocinis intelektas yra aukštesnis, negu jauno amžiaus žmonių, reiškia, kad emocinis intelektas plėtojamas ir mokantis iš savo patirties, **todėl rekomenduotinas mokymasis ir skirtingose amžiaus grupėse**, ypač neformaliojo švietimo sistemoje, kurioje galima taikyti įvairesnes, lankstesnes mokymosi formas, metodus.
- 7.4. Suprantant formaliosios švietimo sistemos funkcijas, jos dalyvių atsakomybes, jiems keliamus reikšmingus uždavinius, **dėmesys emocinio intelekto plėtotei integruotinas tik išanalizavus konkrečias aplinkybes, nesukuriant papildomo krūvio jos dalyviams**. Tyrimų metu nustatyta, kad emocinį intelektą galima plėtoti, taikant specialų poveikį (pvz., dėmesingą įsisąmoninimą), todėl tai suteikia papildomas galimybes tiek formaliosios, tiek neformaliosios švietimo sistemos dalyviams (ypač – ugdytojams) įtraukti pasiteisinančias praktikas tais atvejais, kai tai netrukdo ar net praplečia ugdymo turinį, padedant besimokantiems pasirengti spręsti gyvenimiškas problemas, tapti atsparnesniems, laimingesniems, labiau pasirengusiems (taip pat ir profesinei) veiklai, greitai besikeičiančiame ir iššūkių kupiname šiuolaikiniame pasaulyje.

TYRIMO REZULTATŲ APROBAVIMAS

Disertacijos tema paskelbtos mokslinės publikacijos:

1. Naudužienė, Gitana, & Zuzevičiūtė, Vaiva. (2021). Emocinio intelekto ir psichologinės gerovės ryšys: ugdymo galimybės. *Šiuolaikinės visuomenės ugdymo veiksniai: mokslo žurnalas*, 06, 217–235. <https://doi.org/10.47459/svuv.2021.6.10>
2. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2020). Emotional intelligence and on-line studies: students' perspective. *ALTA'20: Advance Learning Technologies and Applications : Short Learning Programmes : Annual International Conference for Education : Conference Proceedings, 2nd of December, 2020 = Pažangios Mokymosi Technologijos Ir Aplikacijos : Trumpos Mokymosi Programos : Tarp-tautinė Konferencija Skirta švietimui : Konferencijos Pranešimų Medžiaga, 2020 M. Gruodžio 2 d*, 33–43.
3. Naudužienė Gitana (2020). Emotional intelligence of students in higher education, student's academic achievements and satisfaction with studies. *W tyglu zmian Edukacja akademicka w Polsce i na świecie: Pedagogika Szkoły Wyższej: Uniwersytety na rubieżach - Konteksty semantyczne, historyczne, naukowe i edukacyjne*.Nr. 1, 101-109.
4. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2021). *Emotional intelligence in the era of Covid: Lessons to consider*. 36–40.
5. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2017). *Emotional intelligence and creativity in education as a precondition for economic development*. 96–98.
6. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2021). *Emotional intelligence in the era of Covid: Lessons to consider*. 36–40.

MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY

Gitana Naudužienė

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL
INTELLIGENCE WHILE PRACTICING
MINDFULNESS

Summary of Doctoral Dissertation
Social Sciences, Education Sciences (S 007)

Vilnius, 2023

The doctoral dissertation was prepared in 2016–2022 and shall be defended at Mykolas Romeris University in accordance with the doctoral studies right granted to Vilnius University together with Klaipėda University and Mykolas Romeris University by the Order No. V-1237 of 12 August 2022 of the Minister of Education, Science and Sports of the Republic of Lithuania.

The doctoral thesis is defended externally.

Scientific supervisor:

prof. dr. Vaiva Zuzevičiūtė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Sciences, S 007)

The doctoral dissertation is defended in Klaipėda University, Mykolas Romeris University, Vilnius University, Vilnius University, Šiauliai Academy Education Science Board:

Chairperson:

prof. dr. Valdonė Indrašienė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Sciences, S 007).

Members:

prof. dr. Rūta Girdzijauskienė (Klaipėda University, Social Sciences, Education Sciences, S 007).

prof. dr. Valentina Dagienė (Vilnius University, Social Sciences, Education Sciences, S 007).

prof. dr. Vida Gudžinskienė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Sciences, S 007).

prof. dr. Soonghee Han (Seoul National University, Republic of Korea, Social Sciences, Education Sciences, S 007).

The Dissertation will be defended in an open session of Education Sciences Board at Mykolas Romeris University, I - 414 auditorium on October 5 2023 at 10 a.m.

Address: Ateities str. 20, 08303 Vilnius, Lithuania

The summary of the doctoral dissertation was sent out on 5 September 2023.

A copy of the doctoral dissertation is available for review at the Martynas Mažvydas National Library of Lithuania as well as the libraries of Klaipėda University, Vilnius University, Mykolas Romeris University, Vilnius University Šiauliai Academy.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE WHILE
PRACTICING MINDFULNESS

SUMMARY

Contemporary situation is characterized by a unique approach to emotions, which is fundamentally different from previous periods (Khorana et al., 2019). Contemporary people live in a society of ontological insecurity (Giddens, 1992; Valera Pertegas, 2017), because they are constantly confronted with extreme societal challenges (OECD, 2019), life in contemporary society passes too quickly, and the current world is full of surprises and new beginnings (Bauman, 2009; Beck, 1992; Beck, 2006; Pietrocola et al., 2021). Therefore, today competences that reveal individual potential and individual strengths are more relevant than ever for any individual (Di Fabio et al., 2018; Fernández-Gavira et al., 2021). Research has shown that the more external stressors there are in the environment, the more relevant are the competencies to maintain emotional and psychological balance and resilience to environmental influences, which are in their own turn strongly influenced by Emotional intelligence (Hart, 2016; Matić, 2020), which is why the development of Emotional intelligence is becoming increasingly relevant in contemporary world (Sun et al., 2021; Warriar Uma et al., 2021; Muñoz-Oliver et al., 2022).

According to numerous studies, Emotional intelligence is a key component for personal and professional success, also, studies show that Emotional Intelligence influences personal performance (Brackett et al., 2011; Furnham, 2012; Chagelishvili, 2021), and provides the basis of mental and emotional health, life satisfaction, and general well-being (Zeidner et al., 2012; Lucas-Mangas et al., 2022). Mindfulness has been pioneered as an important method of developing Emotional intelligence. Research on the links between Mindfulness and Emotional intelligence can provide valuable insights into the benefits of Mindfulness, learning to practice it or at least its elements, which will contribute to a better understanding of the potential for developing Emotional intelligence, and provide contemporary people with effective insights: when practiced in daily life Mindfulness (or at least its elements) can help individuals to function more effectively in contemporary ever-changing and even risky world.

Research **object** – potential for developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness.

Research **aimed** to study the prerequisites for developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness and the relations between these two constructs.

For the implementation of the aim the following **objectives** were formulated:

1. To analyze the scientific literature and to identify the theoretical background for the development of Emotional intelligence in the contemporary world and

the potential of Mindfulness as a transformative method for the development of Emotional intelligence.

2. To develop a hypothetical theoretical model for the development of Emotional intelligence while practicing Mindfulness.
3. To determine the interrelationships and co-dependencies between Emotional intelligence and Mindfulness and to compare the levels of Emotional intelligence levels of practitioners and non-practitioners of Mindfulness.
4. To identify the factors of Emotional intelligence and Mindfulness that influence success and satisfaction in professional activities.
5. To explore the possibilities of developing Emotional intelligence while learning in the course of life from experiences.
6. To investigate the influence of Mindfulness practice factors (frequency and duration of practice) on the level of Emotional intelligence.
7. Based on the results of the study on Emotional intelligence and Mindfulness, define the preconditions for the development of Emotional intelligence while practicing Mindfulness and offer recommendations for education, individuals' learning and personal development.

The following hypotheses were formulated:

1. Individuals who are more mindful in their daily activities will have higher Emotional intelligence.
2. Mindfulness influences the development of Emotional intelligence, thus it is possible to develop Emotional intelligence.
3. Emotional intelligence and Mindfulness are prerequisites for satisfaction and success in professional activities.
4. Practitioners of Mindfulness have higher Emotional intelligence.
5. The level of Emotional intelligence depends on the frequency of practicing Mindfulness.
6. The level of Emotional intelligence depends on the duration of practicing Mindfulness.
7. Emotional intelligence also can be learnt in the course of life from experiences, thus older people will have higher Emotional intelligence.

Theoretical background for research:

Philosophy of Pragmatism. Emotional intelligence is a tool which may help people achieve goals that are meaningful to them and to society: well-being, success in life, improved stress management skills, and the necessary resources to adapt to the rapidly changing environment of contemporary life (Goleman, 1996; Dip Lamichhane, 2018).

Social constructivism. Reacting to emotions, feeling emotions, appraising phenomena or objects, and understanding emotions is an individual and highly subjective process, yet the meaning attributed to them and the actions that result from them are socially and cognitively constructed to a significant degree (Crawford, 2000).

Postmodernism. In a postmodern society, positive, rational values are replaced by postmodern values almost exclusively related to personal self-expression, personal

development, and a shift from the need for physical and material security to the need for psychological and personal well-being and the fostering of autonomy (Alonso et al., 2013).

Meta modernism. The challenges facing humanity today cannot be solved either by the arrogant optimism of modernity or by the critical perspectives offered by postmodernity (Vermeulen and van den Akker, 2010), the understanding of the world we currently have is insufficient to solve contemporary problems (Andersen et al, 2020), and it is therefore proposed to turn to spirituality, the past, and cultural heritage, interpret it, attribute meaning on existential and emotional level, combining emotion and rationality in new ways of thinking (Vervaeke et al., 2017; Rowson, 2020).

Cognitive neuroscience. Research has shown that self-regulatory competencies can influence emotional abilities (Lim et al., 2021). Mindfulness allows ability to regulate attention, emotions, moreover, mindfulness activates brain regions associated with Emotional intelligence (Tang, 2017).

Transformative learning. Emotions can provide important information that we need to change and develop, they are symbolic expressions of our interaction with the world, signaling what we are missing (Vaughn, 2016; Dirkx, 2011). Mindfulness practices are a process of changing perspectives and habits of thought, altering behaviour and thinking (Owen, 2020).

Contemporary schools of thoughts on Mindfulness. The contemporary approach to Mindfulness has been largely influenced by the work of two researchers. Ellen Langer treated mindfulness as a socio-cognitive approach to reduce 'mindlessness' in everyday life (Lee, 2019). Jon Kabat - Zin emphasized meditative mindfulness, defining it as inner awareness and mindfulness (Lee, 2019; Schell et al., 2019). In this Dissertation the above-mentioned approaches to Mindfulness are combined.

Contemplative education. Mindfulness is analyzed as a specific kind of contemplative approach, a kind of mind training tool and a method of psychological transformation (Dahl and Davidson, 2019).

Research methods: critical analysis, synthesis, interpretation and evaluation of scientific literature; quantitative surveys, qualitative element and statistical data analysis.

Scientific novelty and theoretical significance. For the first time in Lithuania, a thorough analysis of the links between Emotional intelligence and Mindfulness has been carried out and the influence of practicing Mindfulness for the development of Emotional intelligence has been assessed.

Practical relevance. The complex empirical research/study has revealed the potential and preconditions for the development of Emotional intelligence while practicing Mindfulness. This study is one of the first studies of this kind in Lithuania in the field of Education. Study identified the most important factors of Emotional intelligence development while practicing Mindfulness.

1. THEORETICAL MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE WHILE PRACTICING MINDFULNESS

The theoretical Model for the Development of Emotional intelligence while practicing Mindfulness is constructed based on the analysis of the effects of Mindfulness on brain plasticity and the analysis of the psychological mechanisms that Mindfulness has on Emotional intelligence.

The Model consists of three levels.

The **first** level includes motivational factors grouped into social, societal and individual motivation factors.

The **second** level encompasses the most important mechanisms of Mindfulness.

The **third** level includes mechanisms that influence Emotional intelligence while practicing Mindfulness.

The Model also reflects the transformative effects of Mindfulness, through which the social, societal and individual preconditions for the development of Emotional intelligence are transformed into more positive and empowering ones, enabling people to adapt to the processes and changes that are taking place in contemporary society. The Model was empirically tested in the complex empirical research/study, which was conducted in 2016-2022.

2. METHODOLOGY

2.1. Research design

I stage. Analysis of research/scientific sources

Theoretical and methodological analysis of developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness.

1. Structural elements of Emotional intelligence, its development were defined.
2. Pre-conditions for developing Emotional intelligence at societal, social and individual levels were explained.
3. Theoretical considerations and structure of Mindfulness were defined.
4. The main mechanisms, aspects of Mindfulness, influencing development of Emotional intelligence were identified.
5. The explanation how Mindfulness influences development of Emotional intelligence was provided. The arguments about Mindfulness as a transformative learning method for developing Emotional intelligence were provided.
6. Based on critical analysis of sources the **theoretical Model for developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness was constructed.**



II stage. Pilot and the First empirical research

In 2016 (March - May) the pilot empirical research/study was conducted, which was dedicated for identification of perceived significance of Emotional intelligence in university studies. The data collected during pilot research was also used for assessing validity and reliability of research instruments. No. of participants: 118 (university students at one of the universities in Lithuania).

2020 (November) - 2021 (April). Quantitative (with the elements of qualitative in the format of series of open-ended questions) empirical research/study for identification of relation between Mindfulness and Emotional intelligence was carried out. Levels of Emotional intelligence, satisfaction with professional activities, success in professional activities, role of life experiences and other items were analyzed. No. of participants: 287 participants and 3 experts who provided expertise on methodology (instrument; procedure, etc.) of research. **Model for developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness was empirically tested.**



III stage. The second empirical research (practitioners of Mindfulness)

A2022 (February-May). Quantitative (with the elements of qualitative in the format of series of open-ended questions) empirical research for identification of potential influence of Mindfulness for developing Emotional intelligence was carried out. The research was dedicated for identification whether differences in Emotional intelligence in groups of non-practitioners and practitioners of Mindfulness exist. No. of :100 (practitioners of Mindfulness). **Model for developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness was empirically tested.**



IV stage. Processing and mathematical analysis of empirical data and formulation of Conclusions

Processing and mathematical analysis of data, interpretation, discussion of findings, formulation of conclusions and recommendations.

Total no. of participants in the complex empirical research **508 participants**



Figure 1. *Research design*

2.1. Design

The logical structure of the Dissertation consists of three main parts, reflective of the process of the totality of research. Dissertation presents the theoretical considerations (1 part), the empirical methodology (2 part), the results of complex empirical research/study to determine the influence of Mindfulness for the development of Emotional intelligence (3 part) (see Figure 1).

2.2. Participants

The Convenience sampling was used for inviting participants, the procedure was anonymous, in total 504 participants from Lithuania, representing different walks of life, ages, occupations expressed their perspective on Mindfulness, Emotional intelligence and 3 experts provided critical comments, expertise on the procedure of research itself.

2.3. Research instruments

To measure Emotional intelligence, this study uses the Trait Emotional Intelligence Inventory (TEIQue) developed by Petrides and colleagues at the London Psychometric Laboratory in University College. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) was used to assess Mindfulness.

2.4. Data processing

IBM SPSS 28.0 was used for processing data; the AMOS 26.0 for modelling structural equations and functions was used together with other appropriate methods.

3. RESULTS

3.1. Assessment of reliability and validity of the instruments used for research

3.1.1. Assessment of reliability and validity of TEIQue

TEIQue reliability was assessed using the method of internal consistency of scales. Cronbach's α for the instrument in general is: 0,900. Though different scales have different level of internal consistency: *Well-being* (Cronbach's α 0,820), *Self-control* (Cronbach's α 0,771), *Emotionality* (Cronbach's α 0,800), *Social awareness* (Cronbach's α 0,800).

Validity was assessed using the factorial analysis (SPSS 28.1 was used). Theoretical

structure of TEIQue was confirmed by factorial analysis using AMOS.26. It was identified that the four factors comprise TEIQue questionnaire, which is in complete alignment of the theoretical model developed by Petrides and Furnham (2001).

3.1.2. Assessment of reliability and validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

The reliability of the five facet of the Mindfulness questionnaire was assessed by measuring the internal consistency of the statements in the scales. The Cronbach alpha for the questionnaire is 0.886. The reliability of the individual scales was assessed. The reliability of the *Observing* scale: Cronbach's value was 0.781, the reliability of the *Describing* scale: Cronbach's value was 0.870, the reliability of the *Acting with Awareness* scale: Cronbach's value was 0.84, the reliability of the *Non-judgement of internal experience* scale: Cronbach's value was 0.86, and the reliability of the *Non-reacting to internal experience scale*: Cronbach's value was 0.73. For assessing validity (SPSS 28.1) specifically, the factorial analysis using AMOS.26 was used, which showed that the structure of five facets and the original model were in alignment.

3.2. Relations between Mindfulness and Emotional Intelligence

Statistical analysis of the results of the study was used to test whether statistically significant predictive (dependent) relationships existed between aspects of Mindfulness and the factors and domains of Emotional intelligence. Table 1 shows the relationships between Emotional intelligence and Mindfulness found in the study.

Table 1. Predictive relations between Mindfulness and Emotional intelligence

Factors and domains of Emotional intelligence	Aspects of Mindfulness (competencies)	Value of standardized coefficient Beta
Emotional intelligence	Describing	0,414
	Acting with Awareness	0,335
	Non reacting to internal exp.	0,228
Emotianality	Describing	0,432
	Sąmoningas veikimas	0,246
Emotional awareness	Acting with Awareness	0,209
	Non-judgement of internal exp.	0,209
Emotional expression	Describing	0,312
	Observing	0,266

Factors and domains of Emotional intelligence	Aspects of Mindfulness (competencies)	Value of standardized coefficient Beta
Social awareness	Relations	Describing 0,384
	Empathy	Observing 0,318
		Describing 0,430
	Regulation of emotions	- -
Self-control	Perseverance	- -
	Social awareness	Non-reacting to internal exp. Non-reacting to internal exp. 0,415
		Non-reacting to internal exp. 0,520
		Acting with Awareness 0,346
Well-being		Non-judgement of internal exp. Non-judgement of internal exp. 0,513
	Stress management	Non-reacting to internal exp. 0,270
		Regulation of emotions Non-judgement of internal exp. 0,350
	Impulsivity	Non-judgement of internal exp. 0,224
Additional domains		Non- reacting to internal exp. 0,224
		Describing 0,318
		Acting with Awareness 0,221
		Non-reacting to internal exp. 0,194
Additional domains	Trait of Happiness	Describing 0,309
	Self-esteem	Describing 0,441
	Trait of Optimism	Non-judgement of internal exp. 0,415
		Non-reacting to internal exp. 0,270

3.3. Empirical testing of the Model for Developing Emotional Intelligence while Practicing Mindfulness

While processing data on indicating predictive relations AMOS 26.0 structural equations and functions for modelling were used. It was identified that Describing and Acting with Awareness comprise a general competence in Mindfulness, which in its own right influences factor of Emotional intelligence: Emotionality. This competence is called Attention to individual emotions and ability to name them (Figure 2.).

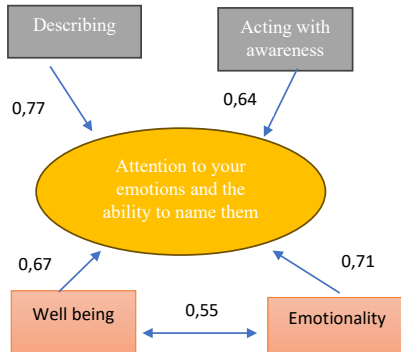


Figure 2. Relation between Describing, Acting with Awareness and factors of Emotional intelligence

It was also identified that Non- reacting to internal experiences and Non-judgment of internal experiences comprise a general competence used in Mindfulness, which in its own right influences factors of Emotional intelligence: Self control, Individual Motivation and Regulation of emotions. This competence is called Non-valuing of Emotions and Non – engagement (Figure 3).

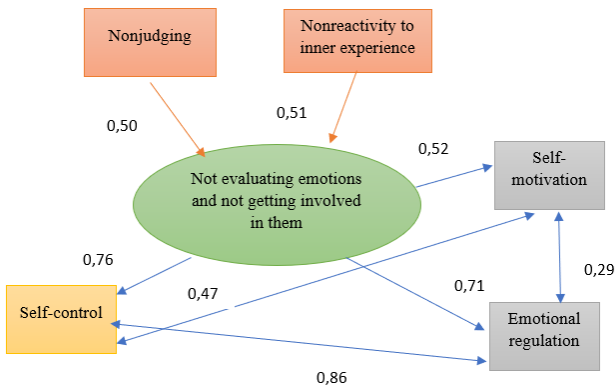


Figure 3. Relationships of non-judgment of inner experience and non-reacting to inner experience with emotional intelligence

It was found that Acting with Awareness and Non-response/Non-judgement of internal experiences comprise a general competence used in Mindfulness, which in its own right has an influence on factors of Emotional intelligence: Impulsivity and Understanding one's emotions. This competence is called Attention to emotions here and now without judgement (Figure 3).

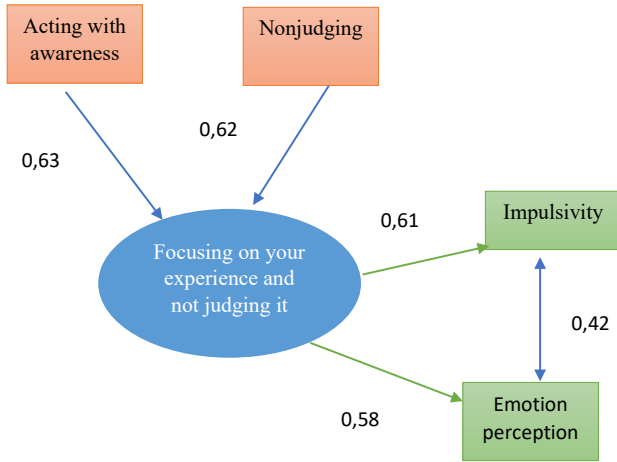


Figure 3. Relations between Non- reacting to internal experiences and Non-judgment of internal experiences and Emotional intelligence

It was also found that Acting with Awareness and Non- reacting to internal experiences comprise a general competence used in Mindfulness, which influences factors of Emotional intelligence: Well-being and Self-control. This competence is called Attention to emotions here and now and Non-engagement, Figure 4.

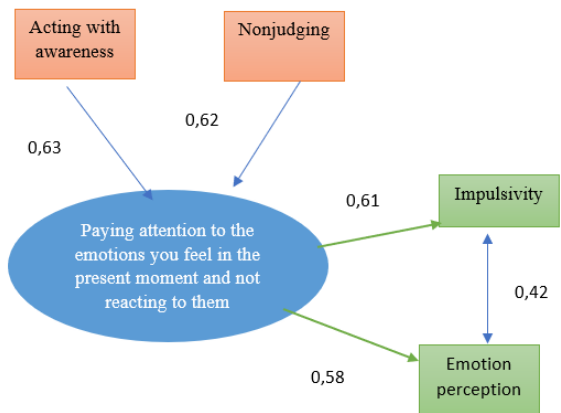


Figure 4. Relation between Non- reacting to internal experiences, Acting with Awareness and Emotional intelligence

Based on the findings of theoretical study, the Model for Developing Emotional Intelligence while Practicing Mindfulness was constructed. That Model was tested using the structural equations and functions modeling. The alignment with empiric data was found. Also, it was found that the relations, which had been identified based on hierarchical regression, were statistically significant.

3.4. Mindfulness on the level of Emotional Intelligence

The results of empirical research/study indicate that Emotional intelligence changes – develops - while practicing Mindfulness, which is especially evident when Mindfulness is practiced more than a year, 1-2 times per week (the most evident changes are noted when Mindfulness is practiced 6 -10 years, 3-4 times per week).

3.5. Relations between Emotional Intelligence and success and satisfaction with activities

It was found that certain factors of Emotional intelligence and general Emotional intelligence are in weak or moderate correlation with satisfaction with one’s (professional) activity and the success in (professional) activity, however, the factor of Social awareness is excluded (Table 2).

Table 2. *Factors of Emotional intelligence and satisfaction with activities, success in activity*

	Satisfaction with one’s activity	Success in activity
Factors of Emotional Intelligence		
Well-being	0,421**	0,409**
Social awareness	0,169	0,212
Self control	0,237**	0,313**
Emotionality	0,260**	0,351**
Emotional intelligence	0,376**	0,429**
Expression of emotions	0,172	0,299**
Relationships	0,269**	0,299**
Self-esteem	0,283**	0,344**
Understanding emotions	0,248**	0,416**
Empathy	0,072	0,119
Individual motivations	0,373**	0,305**
Impulsivity	0,185	0,277**
Regulation of emotions	0,163	0,266
Social consciousness	0,266**	0,074
Management of stress	0,187	0,025

	Satisfaction with one's activity	Success in activity
Trait of Optimism	0,328**	0,369**
Trait of Happiness	0,432**	0,377**
Perseverance	0,700	0,178
Adaptation	0,363**	0,119
Controlling emotions	0,045	0,178

Note. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Satisfaction correlates with Relationships, Self-esteem, Individual motivations, Social Consciousness, Trait of Optimism, Trait of Happiness, Adaptation, the strongest correlation is identified with Individual motivation and the Trait of Happiness.

Statistically significant correlation is found with Expression of emotions, Relationships, Understanding emotions, Impulsivity, Regulation of emotions, the Trait of Happiness.

It was found that Empathy, Stress management, Perseverance do not correlate.

The study focused on whether and in what way Mindfulness is related to satisfaction with activity and success in professional activity. The results are illustrated in Table 3.

Table 3. *Mindfulness and satisfaction with activity and success in professional activity*

	Satisfaction with one's activity	Success in professional activity
Mindfulness		
Acting with Awareness	0,345**	0,376**
Observing	0,031	-0,017
Non-judgement of internal experience	0,279**	0,293**
Non- reacting to internal experience	0,181	0,161
Describing	0,307**	0,384**

Note. ** indicate Pearson's correlation values, while $p < 0,01$.

The next stage of processing data, which was collected in the empirical study, was dedicated to analyzing whether factors in Emotional intelligence may serve as prognostic factors for success and satisfaction with (professional) activity. Theoretical assumptions and the results of regression analysis were tested using structural equations modelling. The model is illustrated in Figure 5.

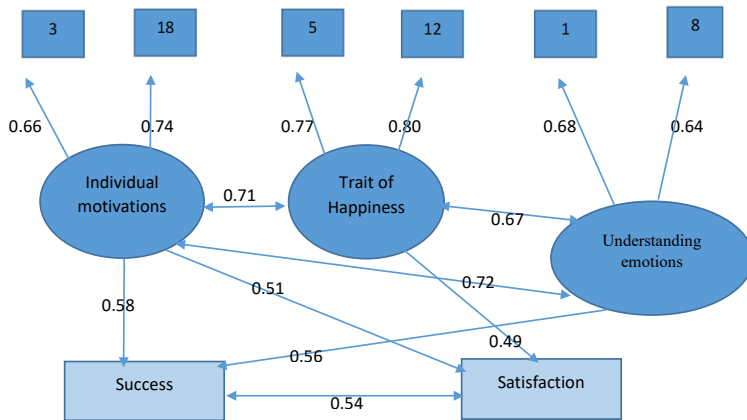


Figure 5. Model illustrating relations between factors of Emotional intelligence and Satisfaction with (professional) activities and Success in activities.

For determining the nature of relations between Success in professional activities and satisfaction in activities and the Mindfulness (specifically: Acting with Awareness), the structural equations modelling was used. The potential mediating variables were incorporated, which may predict Satisfaction with activities and the Success in activities. It was determined that development of competencies within Mindfulness (Acting with Awareness) influences Emotional intelligence (Individual motivations; Understanding emotions; Trait of Happiness); these in their own right have an influence for Satisfaction with activities and the Success in professional activities.

Table 4. Comparison of the levels of effect of Emotional intelligence and Mindfulness among non-practitioners and practitioners

	Non-practitioners		Practitioners		Level of Effect					
	M	SD	M(a)	SD(a)	M (a)	SD(a)	(Cohen's d)			
All participants	Participants in the same age average		All participants		Participants in the same age average		All participants	Same age average		
General Emotional intelligence	148,264		23,326		155,228	22,809	160,282	24,390		
Well-being	31,801	6,401	33,447	5,643	34,374	5,786	34,591	5,531	0,445	0,207
Social awareness	28,366	5,385	29,212	5,354	30,343	5,540	30,613	5,045	0,357	0,276
Self control	27,532	7,256	29,410	5,895	30,817	5,177	30,817	5,177	0,375	0,272
Emotionality	40,440	7,256	42,272	7,110	44,222	6,981	44,376	6,871	0,542	0,302

<i>Domains of Emotional intelligence</i>	Averages of ranks		Averages of ranks		Averages of ranks		Averages of ranks		Level of Effect	
	All participants		Participants in the same age average		All participants		Participants in the same age average		All participants	Participants in the same age average
Trait of Happiness	181,08		106,78		223,33		125,79		0,16	-
Self-esteem,	165,92		82,50		266,83		157,68		0,41	0,6
Trait of optimism	189,59		112,01		198,91		118,93		-	-
Regulation of Emotions	174,99		100,92		240,79		133,49		0,3	0,3
Perseverance	187,10		107,68		206,07		124,61			-
Social consciousness	191,29		115,38		194,03		114,51		-	-
Stress management	176,00		101,44		239,99		132,81		0,3	0,24
Regulation of Emotions	186,02		114,65		209,17		116,12			-
Impulsivity	180,27		102,43		225,10		131,51		0,2	0,2
Understanding emotions	178,95		101,48		229,44		132,75		0,2	0,24
Expression of Emotions	176,71		100,75		235,86		133,72		0,24	0,3
Relationships	189,40		110,62		199,45		120,75			-
Trait of Empathy	175,36		99,62		239,73		135,20		0,3	0,3
Adaptation	190,93		114,35		195,07		115,85		-	-
Individual motivations	180,10		102,52		223,26		131,39		0,2	0,21

	Non-practitioners				Practitioners				Level of Effect	
	M	SD	M(a)	SD(a)	M	SD	M (a)	SD(a)	(Cohen's d)	
	All participants		Participants in the same age average		All participants		Participants in the same age average		All participants	Participants in the same age average
Mindfulness										
Observing	26,589	5,455	26,870	5,467	29,061	4,007	29,156	4,219	0,617	0,571
Describing	26,253	5,623	27,016	5,424	26,414	1,868	26,422	1,841	0,086	0,323
Acting with Awareness	20,112	3,725	20,824	3,879	27,141	5,700	27,322	5,624	1,233	1,155
Non-judgement of internal experience	23,526	5,546	24,482	5392	29,263	6,899	29,5667	6,743	0,831	0,754
Non- reacting to internal experience	20,758	4,024	21,500	4,401	23,929	5,218	24,156	5,299	0,608	0,501
General Mindfulness	123.371	16.522	129,157	17,011	136,622	18,277	136,622	18,277	0,727	0,408

3.6. The role of practicing Mindfulness for Emotional intelligence

Analyzing the research results, differences were found between almost all factors of Emotional intelligence and Mindfulness between practitioners and non-practitioners of Mindfulness. The results of the comparison between the groups of practitioners and non-practitioners of Mindfulness are presented in Table 4. Results show that there is no statistically significant difference between the practitioners' non-practitioners for Well-being. In Emotional intelligence: Trait of Happiness, Trait of Optimism, Perseverance, Social awareness, Regulation of emotions, Relationships, Adaptation.

3.7. Relation between Emotional intelligence and the Age of the Participants

The study found that Emotional intelligence can be learnt in the course of life from experiences, because older people have higher Emotional intelligence. The highest level of Emotional intelligence is found in the 45-54 age group, while the lowest level of Emotional intelligence is found in the age group under 25.

3.8. Participants' Perspectives on the Role and Development of Emotional intelligence. Results and analysis of the open-ended questions

In order to analyse more thoroughly the meaning of Emotional intelligence and learning from life experiences for the participants of the study, the participants were asked to share personal perspectives in a series of open-ended questions. For example: *What are the skills and knowledge related to Emotional intelligence that you have acquired over the course of your life?*

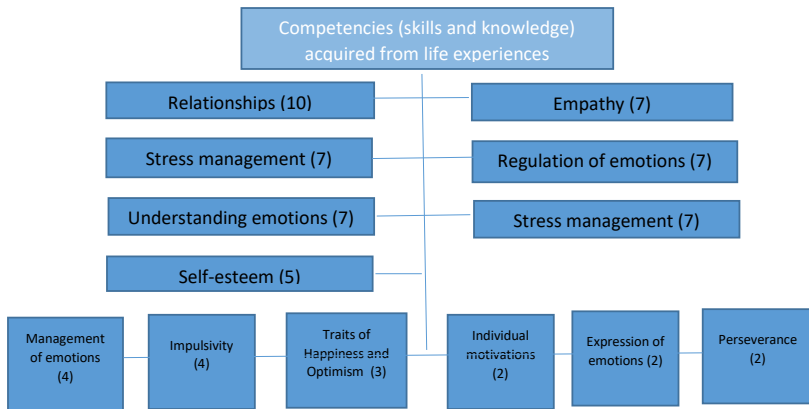


Figure 6. Competencies (skills and knowledge) of Emotional intelligence acquired from life experiences

The analysis was performed using selective coding (Szadejko and Vellani, 2017). Categories and subcategories and their respective weights are illustrated in Figure 6.

It may be summarized that Emotional intelligence develops to a large extent during the course of life due to life experiences.

3.9. Limitations of the Research

The main limitation is associated with the fact that Convenience sampling was performed, which comprises certain risk that not all characteristics in the general population are duly represented in the sample and thus it is not possible to categorically generalize the findings. However, the fact that more than 500 hundred of participants shared their perspective (participation was anonymous in relation to a researcher, participation was based on volunteer decision) serves as mitigating factor. Thus the results may definitely be considered as indicative of the reality and may serve for formulating conclusions, recommendations for education and identification of guidelines for further research.

4. SUMMARY AND DISCUSSION ON RESULTS

While summarizing the research results presented in the Dissertation, it can be concluded that practicing Mindfulness increases development of Emotional intelligence (Goldberg et al., 2017; Quaglia et al., 2016). Changes – development - of Emotional intelligence while practicing Mindfulness are achieved after 1 year of practice, practicing 3 to 4 times a week, with the highest level being achieved after 6 to 10 years of practice. The relationship between Emotional intelligence and age found in the study confirms that Emotional intelligence is not just an inherited skill but can be learned. However, the relationship between age and Emotional intelligence is weak, which means that not all people's Emotional intelligence increases due to life experience, and that special techniques or practices are needed to develop Emotional intelligence (which only emphasizes the importance and role of education in this regard). Based on the mathematical analysis of results of the empirical study, the Model for Developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness was extended and adjusted (Figure 7).

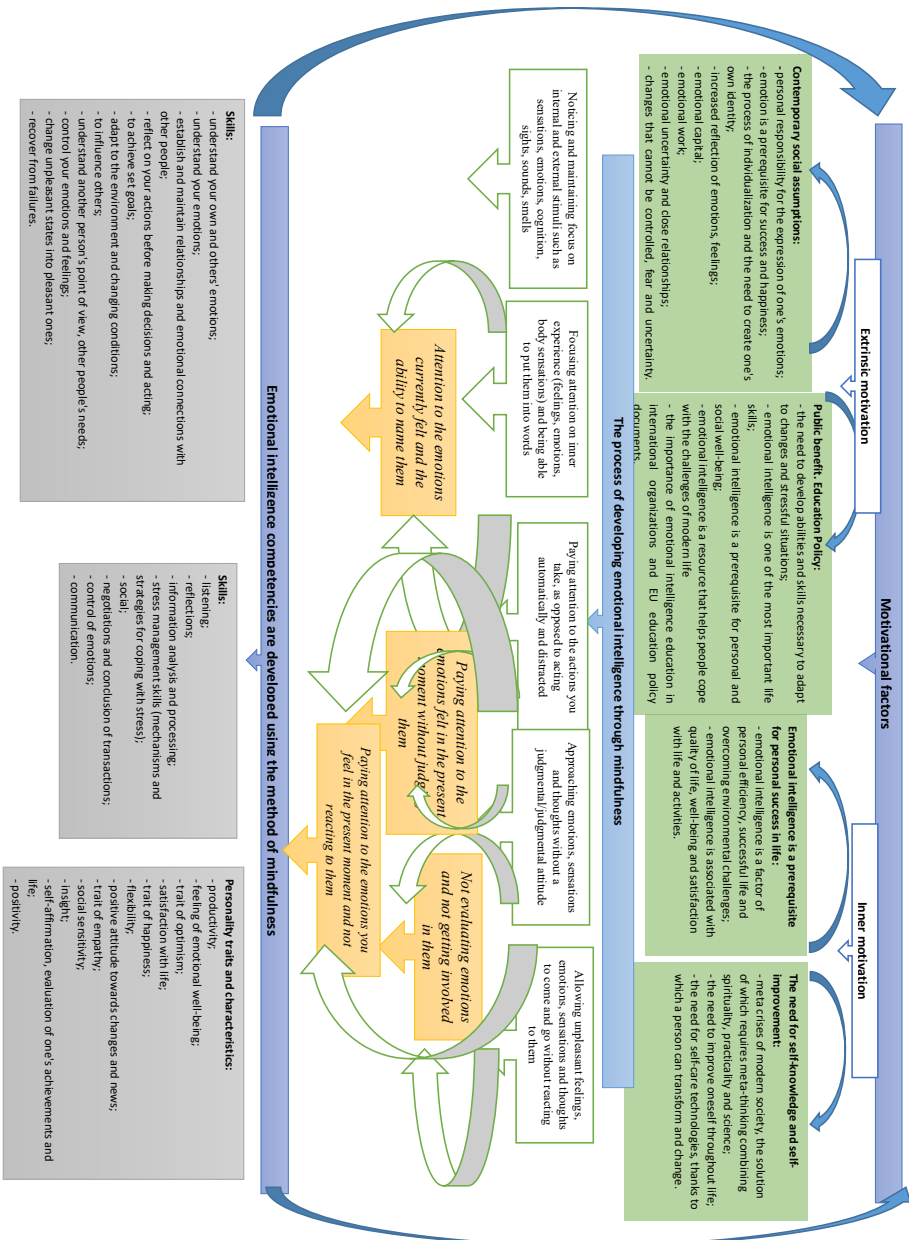


Figure 7. Model for Developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness (theoretically constructed and empirically tested by the author of Dissertation: G. N.)

CONCLUSIONS

1. Emotional intelligence influences any person's life: mental and spiritual health and individual success in different areas of life, it is instrumental for overcoming environmental challenges. The Dissertation identifies the following prerequisites (motivational factors) for the development of Emotional intelligence in contemporary society: External: 1) Social preconditions (Meta modernist approach to solving the challenges of postmodern society) (personal responsibility for the expression of emotions; regulation of emotions; the process of individualization and the need to create one's own identity; emotional capital and emotional effort; emotional uncertainty and the risk society; increased self-reflexivity; emphasis on personal relationships; happiness and success, and the constant need for management of emotion. 2) Societal preconditions (need to develop the skills and abilities necessary to adapt to change and stressful situations; valuing emotional intelligence skills as a key life skill and a prerequisite for personal and societal well-being. Personal preconditions: 1) Emotional intelligence as a prerequisite for personal success in life (successful life; quality of life, personal well-being, life and work satisfaction) 2) The need for learning in contemporary society (the need to address the meta-crises of today's world by promoting metacognition, combining spiritual, practical and scientific thinking, the need for self-care that can help people transform and change). Mindfulness is conceptualized as a transformative contemplative method of developing Emotional intelligence. The skills acquired through the practice of Mindfulness enable a person to adapt more effectively to the challenges and demands of the world, to become more aware of oneself and others, to learn to appreciate and enjoy one's own life, despite all the unpleasant and sometimes frightening circumstances that cause even painful emotions. The impact of Mindfulness for developing Emotional intelligence is based on the following assumptions: 1) the plasticity of the brain and the influence of practicing Mindfulness on the neural networks of the brain areas related to Emotional intelligence; 2) the principles of psychological mechanisms of Mindfulness and their influence on Emotional intelligence.
2. A three-level Model for Developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness was theoretically constructed; the Model is presented and discussed in this Dissertation.
 - The **first** level consists of the Motivational factors for the development of Emotional intelligence while practicing Mindfulness. These are grouped into societal, social and individual motivations for the development of Emotional intelligence. The **second** level includes the most important mechanisms of Mindfulness that influence Emotional intelligence: attention regulation, body awareness, regulation of emotions, change of attitude towards oneself and one's experiences. It is possible to learn to (thus it is important for Education science and practice to consider the Model)

intentionally focus on the present moment, observe the present moment, also observe the emotions here and now, acquire a non-judgmental attitude towards one's thoughts and emotions, unconditionally and in a non-judgmental way accept internal and external experiences, describe and name one's own emotional experience and other. The **third** level is comprised of specific mechanisms that influence Emotional intelligence while practicing Mindfulness.

- The theoretically constructed Model was empirically tested. The results are presented and discussed in this Dissertation. The empiric findings provided more nuanced and empirically tested adjustments for the theoretically constructed Model.
3. It was found that Mindfulness (rather - practicing Mindfulness) influences the development of Emotional intelligence. The empirical study found that:
- 3.1. Emotional intelligence and Mindfulness have from moderate to strong statistically significant positive relationship.
 - 3.2. The study, among other results, found that:
 - The overall level of Emotional intelligence depends on Describing, Acting with Awareness, Observing.
 - The level of the Well-being factor depends on Describing, Non- reacting to internal experience, Acting with Awareness.
 - The level of the Social awareness factor depends on the Describing aspect.
 - The level of the Self-control factor depends on the aspects of Non-judgement and Non-reacting to internal experience.
 - The level of the Emotionality domain depends on the aspect of non-judgement of internal experience.
 - The level of the Expression of Emotions domain depends on the aspects of Describing and Observing.
 - The level of Empathy domain depends on observational aspects.
 - The level of the Relationships domain depends on the Describing.
 - The level of the Happiness domain depends on the Describing.
 - The level of the Self-esteem domain depends on the Describing.
 - The level of the Optimism domain depends on the Non-judgement aspect of internal experience.
 - The level of the Social Awareness domain depends on the aspect of Non-reacting to internal experience.
 - The level of the Impulsivity domain depends on the aspects of Acting with Awareness and Non-judgement of internal experience.
 - The level of the Stress Management domain depends on the aspect of Non- reacting to internal experience.
 - The level of Regulation of emotion depends on aspects of Non- reacting and Non-judgement of internal experience.
 - The level of the Adaptation domain depends on the Describing.

- The level of the Stress Management domain depends on the aspect of Non- reacting to internal experience.
 - The level of Individual motivation depends on the aspects of Non-judgement and Non- reacting to internal experience.
- 3.3. The Perseverance domain of Emotional intelligence is the only domain of Emotional intelligence that is not related to aspects of Mindfulness, and the study found no differences in the level of this domain between the group of practitioners and the group of non-practitioners, suggesting that the skills of in this domain of Emotional intelligence are not developed while practicing Mindfulness.
 - 3.4. The analysis of the data from the study using structural equation modelling found that Describing and Acting with Awareness combine to form a single factor in the development of emotional intelligence, namely, 'Attention to present emotions and the ability to identify them.' The competencies (skills and knowledge) and personal qualities that reflect Well-being and Emotionality.
 - 3.5. The analysis of the data from the study using structural equation modelling found that non-judgement and non-valuating of internal experience combine to form a single factor in the development of Emotional intelligence, namely, 'Non-judgement and non-engagement with emotions.' This factor influences the Self-control factors and the competencies (skills and knowledge) and personal qualities reflecting Individual motivations and Regulation of emotions.
 - 3.6. The analysis of the research data using structural equation modelling has shown that Non-judgment/non-valuating of internal experience and Acting with Awareness combine to form a single factor for the development of Emotional intelligence, namely, 'Focusing on emotions in the present moment without judging them.' This factor influences the competencies (skills and knowledge) and personal qualities reflecting Impulsivity.
 - 3.7. The analysis of the research data using structural equation modelling revealed that Non- reacting to internal experience and Acting with Awareness are combined into a single factor for the development of Emotional intelligence, namely, 'Attention to and non- reacting to emotions in the present moment'. This factor influences the competencies (skills and knowledge) and personal qualities reflected in Well-being and Self-control.
 - 3.8. The empirical research/study revealed that practitioners and non-practitioners of Mindfulness have different levels of Emotional intelligence. A comparison of the levels of Emotional intelligence of practitioners and non-practitioners of Mindfulness revealed statistically significant differences between practitioners and non-practitioners in the following Emotional intelligence factors: Emotionality, Self-control, Social awareness and in the following domains of Emotional intelligence: Self-esteem, Regulation of emotions, Stress management, Impulsivity, Understanding

emotions, Expression of Emotions, the Trait of Empathy, Individual motivation. The levels of the Optimism, Perseverance, Social awareness, Regulation of emotion, Relationships and Adaptation were found to be the same in both groups of participants.

4. Emotional intelligence and Mindfulness are prerequisites for satisfaction and success in professional activities. The study found that the participants' satisfaction with professional activities depends on the Well-being, the trait of Happiness and the Individual motivation. Success in professional activity depends on the Well-being and Individual motivation, Understanding emotions. Satisfaction with professional activities and success in professional activity depend on the same aspect of Mindfulness: Acting with Awareness. Analysis of the results of the study using structural equation modelling revealed that the Emotional intelligence domains of Individual motivation, the trait of Happiness are mediating variables between Acting with Awareness and satisfaction and success in professional activities.
5. Emotional intelligence can be learned through self-directed learning from life experiences, which is why older people have higher Emotional intelligence. When analyzing Acting with Awareness the differences in the level of Emotional intelligence between the Mindfulness practitioners and non-practitioners, it was found that the level of Emotional intelligence was statistically significantly related to the age of the participants. It was found that the lowest level of Emotional intelligence was in the age group of 18 to 24 years, while the highest level of Emotional intelligence was found in the age group of 45 to 54 years. The study found a weak influence of age on the Emotional intelligence factors of Emotionality and Self-control, which means that these can be acquired to some extent through self-learning, by learning from experiences. No age effect has been found for Well-being and Social awareness, which means that specific efforts are needed to develop these domains, because these domains are less likely to develop spontaneously over the course of life.
6. 6. The level of Emotional intelligence depends on the frequency and duration of the practice of Mindfulness. An empirical study found that significant changes in the level of Emotional intelligence can be achieved by practicing Mindfulness for more than a year and more than 1-2 times a week.
7. 7. Development of Emotional intelligence is influenced by practicing Mindfulness. Based on theoretical analysis the Model for Developing Emotional intelligence while practicing Mindfulness was suggested, which was then tested in the complex empirical research/ study. The Model indicates the main skills in Mindfulness, which, when practiced, lead to the development of certain Emotional intelligence competencies (skills and knowledge) and even personality characteristics. The most important skills for developing Emotional intelligence are Naming Emotional Experience (Describing), Consciously Focusing on the Present Moment (Acting with Awareness), and Accepting and Not Reacting

to External and Internal Experiences (Non- reacting to Internal Experiences, and Non-judgement of Internal Experiences).

- 7.1. The theoretical and complex empirical research/study enabled formulation of conclusions, which in their own turn lead to formulation of **Recommendations** for Education science. It was confirmed that Emotional intelligence is emphasized in the context of the EU and Lithuanian educational policy levels. Moreover, because, even if the limitations of the study have to be taken into consideration, it was confirmed in Lithuanian context that Emotional intelligence may be developed (e.g. while practicing Mindfulness), it is recommended:
 - In the system of formal education (both comprehensive and tertiary) to educate towards such skills as Observe one's emotions; Describe one's emotions; Non- reacting to one's emotions (which entail refraining from spontaneous reaction to negative emotions especially);
 - Emphasize Acting with Awareness, etc.
- 7.2. Complex empirical research confirmed that older people have higher Emotional intelligence, because they learn from life experiences. Therefore, it is recommended to support inter-generational learning, which may especially find its place in non-formal education system, because it is more flexible and allows using an array of learning methods.
- 7.3. In the light of the fact that the formal education is challenging, and there are specific, important assigned objectives to be achieved here, it is recommended to integrate development of Emotional intelligence only after meticulous analysis, and only in the cases, when development of Emotional intelligence does not interfere with other objectives for education and even expands and extends the curriculum in order to help the learners to become more resilient to challenges, to gain more satisfaction and the success in their activities (including professional), to become better adjusted and happier people in our risky, challenging contemporary world.

APPROBATION OF RESEARCH RESULTS

Scientific publications on the subject of the dissertation:

1. Naudužienė, Gitana, & Zuzevičiūtė, Vaiva. (2021). Emocinio intelekto ir psichologinės gerovės ryšys: ugdymo galimybės. *Šiuolaikinės visuomenės ugdymo veiksniai : mokslo žurnalas*, 06, 217–235. <https://doi.org/10.47459/svuv.2021.6.10>
2. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2020). Emotional intelligence and on-line studies: students' perspective. *ALTA'20: Advance Learning Technologies and Applications : Short Learning Programmes : Annual International Conference for Education : Conference Proceedings, 2nd of December, 2020 = Pažangios Mokymosi Technologijos Ir Aplikacijos : Trumpos Mokymosi Programos : Tarp-tautinė Konferencija Skirta švietimui : Konferencijos Pranešimų Medžiaga, 2020 M. Gruodžio 2 d*, 33–43.
3. Naudužienė Gitana (2020). Emotional intelligence of students in higher education, student's academic achievements and satisfaction with studies. *W tyglu zmian Edukacja akademicka w Polsce i na świecie: Pedagogika Szkoły Wyższej : Uniwersytety na rubieżach - Konteksty semantyczne, historyczne, naukowe i edukacyjne*.Nr. 1, 101-109.
4. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2021). *Emotional intelligence in the era of Covid: Lessons to consider*. 36–40.
5. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2017). *Emotional intelligence and creativity in education as a precondition for economic development*. 96–98.
6. Zuzevičiūtė, Vaiva, & Naudužienė, Gitana. (2021). *Emotional intelligence in the era of Covid: Lessons to consider*. 36–40.

Naudužienė, Gitana

EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS PRAKTIKUOJANT DĖMESINGĄ ĮSI-
SĄMONINIMĄ: daktaro disertacija. – Vilnius: Mykolo Romerio Universitetas, 2023.
356 p.

Bibliogr. 230–282 p

Disertacijoje „Emocinio intelekto plėtojimas praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą“ siekiama atskleisti ne tik emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajas ir priklausomybės ryšius, bet ir atskleisti emocinio intelekto plėtojimo šiuolaikiniame pasaulyje teorines prielaidas bei dėmesingo įsisąmoninimo, kaip transformuojančio kontempliatyvaus emocinio intelekto plėtojimo metodo galimybes, identifikuoti emocinio intelekto ir dėmesingo įsisąmoninimo veiksnius darančius įtaką sėkmei profesinėje veikloje ir patitenkinimui veikla, ištirti emocinio intelekto plėtojimo, įsisavinant gyvenimo patirtį savaiminio mokymosi būdu, galimybes. Remiantis teoriniu ir empiriniu tyrimais išskirti pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo poveikio emociniam intelektui mechanizmai, aprašyti pagrindiniai taikomosios emocinio intelekto plėtojimo veiklos bei ugdomos kompetencijos. Disertaciniu tyrimu pagrįstų žinių pagrindu bus galima modeliuoti emocinio intelekto plėtojimo galimybes formalioje ir neformalioje švietimo aplinkoje.

The dissertation “Development of emotional intelligence through the practice of mindful awareness” aims to reveal not only the connections between emotional intelligence and mindful awareness and the relationships of dependence, but also to reveal the theoretical assumptions of the development of emotional intelligence in the modern world, as well as the possibilities of mindful awareness as a transformative method of developing contemplative emotional intelligence, to identify emotional intelligence and careful awareness of the factors influencing success in professional activities and satisfaction with activities, to explore the possibilities of developing emotional intelligence by absorbing life experience through self-learning. Based on theoretical and empirical research, the main mechanisms of the effect of mindful awareness on emotional intelligence have been identified, the main applied activities for the development of emotional intelligence and the developed competences have been described. On the basis of knowledge based on dissertation research, it will be possible to model the possibilities of developing emotional intelligence in formal and informal educational environments.

Gitana Naudužienė

**EMOCINIO INTELEKTO PLĖTOJIMAS PRAKTIKUOJANT
DĖMESINGĄ ĮSISĄMONINIMĄ**

Daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, edukologija (S 007)

Mykolo Romerio universitetas
Ateities g. 20, Vilnius
Puslapis internete www.mruni.eu
El. paštas roffice@mruni.eu
Tiražas 20 egz.

Parengė spaudai Martynas Švarcas

Spausdino UAB „Šiaulių spaustuvė“
P. Lukšio g. 9G, 76200 Šiauliai
info@dailu.lt
<http://siauliuspaustuve.lt>

