

## **Pētījums pedagogiem programmas „Augsta Emocionālā Intelekta metodes pedagogu darbā” ietvaros**

### **Pētījuma apraksts**

Pētījuma mērķis bija noteikt, vai programmas realizācijas laikā ir uzlabojušies dalībnieku emocionālās inteliģences, pašefektivitātes un subjektīvās labklājības rādītāji.

Dati ievākti 2015.gada septembrī (pirmā testēšana) un novembrī (atkārtota testēšana). Abās izpētes kārtās tika mērīts Emocionālais intelekts, Pašefektivitāte un Subjektīvā labklājības izjūta, kā arī ievākta demogrāfiskā informācija par dalībniekiem.

Pētījuma abās kārtās piedalījās 21 skolotājs, par kuriem pētījuma dati bija atbilstoši un derīgi tālākai analīzei.

### **Rezultāti**

#### ***Emocionālais intelekts***

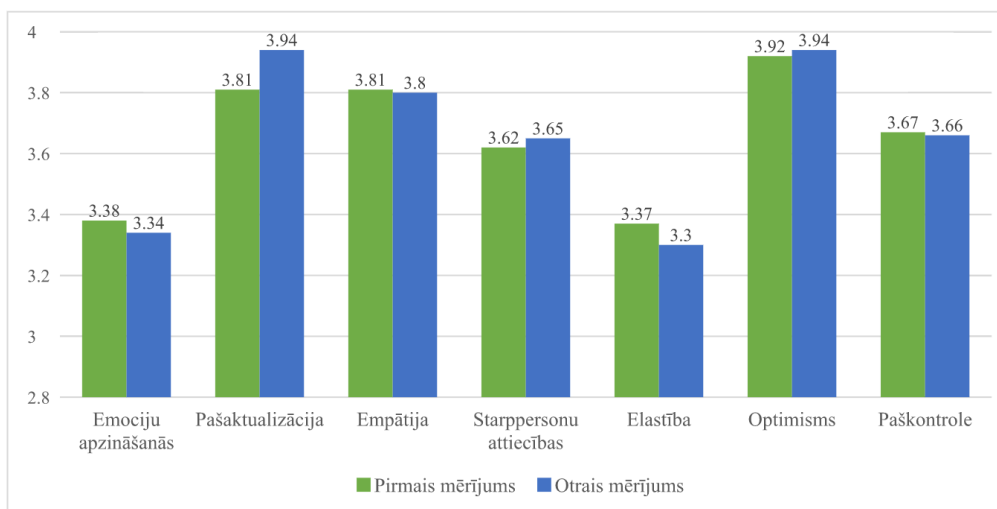
Pētījumā tika novērtēts dalībnieku Emocionālais intelekts (īsāk - EI), kas ietver šādus 7 rādītājus:

- 1) Emociju apzināšanās – spēja atpazīt savas emocijas; ne tikai apzināties savas emocijas un izjūtas, bet arī saskatīt atšķirību starp tām; zināt, ko šī izjūta nozīmē un zināt, kas to ir ietekmējis/aktualizējis.
- 2) Pašaktualizācija - tā attiecas uz savu potenci realizācijas spēju. Šis emocionālā intelekta komponents ietver neatlaidīgu tieksmi sasniegt jēgpilnu un piesātinātu dzīvi. Tas nozīmē arī savas potences atklāšanu patīkamā, jēgpilnā aktivitātē, kā arī nozīmē piepūli dzīves mērķu sasniegšanā. Pašaktualizācija nozīmē nemītīgu procesu sevis attīstīšanā - savu spēju, kapacitātes un talantu attīstīšanu. Šis faktors saistās ar cilvēka centieniem paveikt labāk un uzlabot savu sniegumu vispār. Cilvēka aizraušanās ar sev interesējošām lietām motivē turpināt rīkoties tālāk. Pašaktualizācija ir saistīta ar pašapmierinātību.

- 3) Empātija- Tā ir spēja apzināties, izprast un cienīt citu izjūtas. Tas nozīmē būt jūtīgam pret to, ko un kāpēc cilvēki izjūt. Būt empātiskam nozīmē spēt „emocionāli lasīt” citus cilvēkus. Empātiski cilvēki rūpējas un izrāda interesi par citiem un izrāda citu nozīmību.
- 4) Starppersonu attiecības- tās iekļauj spēju veidot un saglabāt abpusēji gandarītas attiecības. Abpusējs gandarījums iekļauj sevī jēgpilnu sociālo sadarbību, kas potenciāli ir ar ieguvumu un ir patīkama. Pozitīvas starppersonu attiecības iekļauj sevī spējas dot un saņemt siltumu un pieķeršanos un transformēt tuvību citā jomā. Šis komponents nav saistīts tikai ar vēlmi veidot draudzīgas attiecības ar citiem, bet arī ar spēju just, kā ir vieglāk un komfortablāk šādās attiecībās, un ielikt pozitīvas gaidas sociālās attiecībās.
- 5) Elastība – tā ir spēja pielāgot emocijas, domas un uzvedību mainīgām situācijām un apstākļiem. Šis emocionālā intelekta komponents ir saistīts ar vispārēju spēju pielāgoties nepazīstamiem, neparedzamiem un mainīgiem notikumiem. Elastīgi cilvēki ir žigli, sinerģiski, un viņiem piemīt spēja reaģēt uz izmaiņām bez rigiditātes. Šie cilvēki spēj mainīt viedokli, kad liecības rāda, ka viņi kļūdas. Viņi ir atvērti un tolerantī pret dažādām idejām, virzieniem un ceļiem.
- 6) Optimisms - tās ir spējas saskatīt gaišāko dzīves pusi un uzturēt pozitīvu attieksmi pat tiekoties ar dzīves likstām. Optimisms mēra cerību cilvēka dzīvē. Tā ir pozitīva pieeja ikdienas dzīvē. Optimisms ir pretējs pesimismam, kas bieži ir depresijas simptoms.
- 7) Paškontrolē - tās ir spējas pretoties vai novilcināt impulsus, dzinuli vai vilinājumu rīkoties. Tā ir spēja pieņemt savus agresīvos impulsus, būt savaldīgam, kontrolēt agresiju, naidīgumu un neadekvātu uzvedību. Problēmas ar impulsu kontroli saistās ar zemu izturību pret frustrāciju, impulsivitāti, dusmu kontroles problēmām, aizkaršanu, sevis kontroles zaudēšanu un eksplozīvu un neparedzamu uzvedību.

Visi septiņi EI rādītāji tika novērtēti gan pirms, gan pēc programmas un tika salīdzinātas izmaiņas šajos rādītājos. Rezultāti aplūkojami 1.attēlā un 1.tabulā. Rezultāti parāda, ka būtiskas izmaiņas emocionālā intelekta aspektiem nepilnu divu mēnešu laikā nav notikušas, visas novērotās izmaiņas rādītājos ir statistiski nenozīmīgas, kas skaidrojams ar mazo pētījuma izlasi.

1.attēls. Emocionālā intelekta komponentu rādītāji pirms un pēc programmas



1.tabula. Emocionālā intelekta komponentu rādītāji pirms un pēc programmas

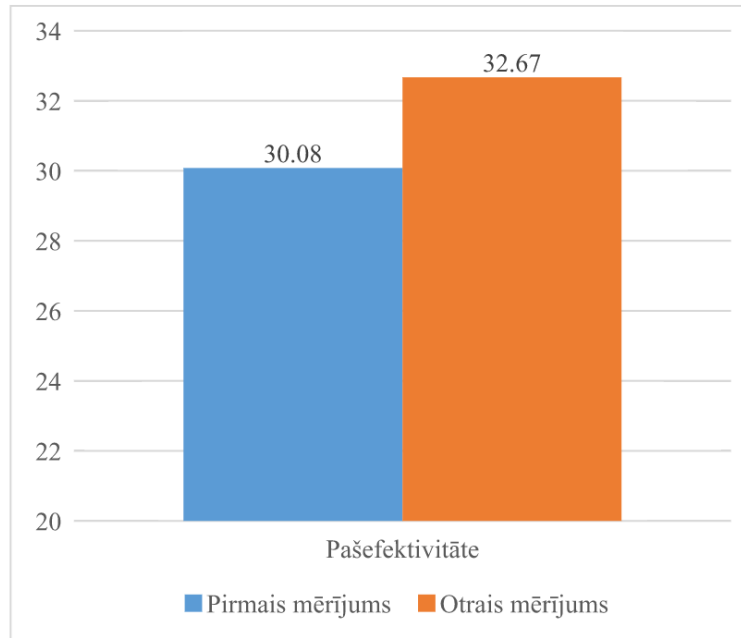
	Pirmais mērījums	Otrais mērījums
Emociju apzināšanās	3,38	3,34
Pašaktualizācija	3,81	3,94
Empātija	3,81	3,8
Starppersonu attiecības	3,62	3,65
Elastība	3,37	3,3
Optimisms	3,92	3,94
Paškontrole	3,67	3,66

### **Pašefektivitāte**

Pašefektivitātes rādītājs parāda, cik lielā mērā cilvēks jūtas spējīgs paveikt dažādus uzdevumus, sasniegt savus mērķus un atrisināt radušās problēmas. Tas ir cieši saistīts ar indivīda akadēmiskiem, profesionāliem, kā arī personīgiem sasniegumiem, un ticību savām spējām, ko var veicināt arī dažāda veida atbalsts un personiskā attīstība.

Pašefektivitātes rādītāji salīdzināmi 12 skolotājiem, kas pilnībā aizpildījuši testus abos posmos. Pašefektivitāte vidēji grupā ir pieaugusi, tomēr mazās izlases dēļ statistiski šis pieaugums nav sasniedzis nozīmīgumu (skat.2.tabulu un 2.attēlu).

2.attēls. Pašefektivitātes rādītāji pirms un pēc programmas



### **Subjektīvā labklājība**

Subjektīvā labklājība jeb apmierinātība ar dzīvi ir aspekts, kas parāda, cik lielā mērā cilvēks jūtas apmierināts ar savu dzīvi kopumā, vērtējot to gan emocionāli, gan kognitīvi. Tas ir plaši izmantots psiholoģiskās labsajūtas rādītājs.

Subjektīvās labklājības rādītāji salīdzināti 13 skolotājiem, kuri pilnībā aizpildījuši testus abos posmos – programmas sākumā un pēc tās. Subjektīvā labklājība vidēji grupas dalībniekiem ir pieaugusi, tomēr mazās izlases dēļ šis pieaugums nav sasniedzis statistisku nozīmīgumu (skat.2.tabulu un 3.attēlu).

2.tabula. Pašefektivitātes vidējie rādītāji skolotāju grupai pirms un pēc programmas

	Pirmais mērījums	Otrais mērījums
Pašefektivitāte	30,08	32,67
Subjektīvā labklājība	24,31	25,46

3.attēls. Subjektīvās labklājības rādītāji pirms un pēc programmas

