

# EMOCINIO INTELEKTO IR PSICHOLOGINĖS GEROVĖS RYŠYS: UGDYMO GALIMYBĖS

**Gitana Naudužienė, prof. dr. Vaiva Zuzevičiūtė**

*Mykolo Romerio universitetas*

**Anotacija.** Straipsnyje nagrinėjamos emocinio intelekto ir emocinės gerovės sąsajos. Emocinio intelekto ugdymas gali padėti asmeniui pasiekti gerovę, nugyventi sveiką, laimingą, visavertį gyvenimą. Asmenys, kurių užtikrinta emocinė gerovė, pasižymi gebėjimais aktyviai dalyvauti darbinėje veikloje, užmegzti visaverčius santykius su kitais žmonėmis, daugiau patirti teigiamų emocijų. Šio tyrimo tikslas – ištirti emocinio intelekto ir emocinės gerovės ryšį. To siekiant atliktas koreliacinis tyrimas, kurio tikslas – nustatyti emocinio intelekto ir gerovės sąsajas. Keliami hipotezė, kad aukštesnio emocinio intelekto asmenys, gebantys valdyti savo emocijas ir stresą, užmegzti ir palaikyti gerus santykius su kitais žmonėmis, empatiškai ir atkaklūs, yra laimingesni ir labiau patenkinti savo gyvenimu. Straipsnyje nagrinėjamos emocinio intelekto ugdymo galimybės padidinant asmens gerovę ir pasitenkinimą gyvenimu, pristatomi empirinio tyrimo, kuriame dalyvavo universitetinių studijų studentai, rezultatai.

**Reikšminiai žodžiai:** *emocinis intelektas, emocinė gerovė, emocijos, pasitenkinimas gyvenimu.*

## Įvadas

### Temos aktualumas

Gyvenimo kokybė ir psichologinė sveikata – svarbūs šiuolaikiniam žmogui iššūkiai. Asmens gerovė yra psichinės sveikatos komponentas (Langeland, 2014a). Kaip nurodoma Pasaulinės sveikatos organizacijos apibrėžime, „asmens gerovė yra ta būseną, kai kiekvienas individas realizuoja savo gebėjimus, gali susidoroti su normaliu stresu gyvenime, produktyviai dirbti ir prisidėti prie savo bendruomenės gerio“ (Health Organization, 2004). Bendrųjų įgūdžių, tokių kaip socialinė ir emocinė kompetencija, ugdymas šiuo metu tapo pagrindiniu šių laikų švietimo tikslu (Oberst et al., 2009), (Industry Agenda New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning through Technology, 2016). XXI amžius dažnai aprašomas gerovės terminais, tačiau gerovė suprantama ne kaip galimybė naudotis materialiaisiais ištekliais (gauti atlyginimą, turėti būstą, kito materialaus turto). Tai – gyvenimo kokybė, kuri apima sveikatą, pilietiškumą, socialinius ryšius, švie-

timą, saugumą, pasitenkinimą gyvenimu. Šiuolaikinis švietimas ir ugdymas – būdas, suteikiantis galimybę tobulinti žmonių žinias, ugdyti jų įgūdžius, požiūrius ir vertybes, kurios padeda siekti įtraukios ir tvarios ateities (OECD, 2018). Postmodernistinei epochai būdingi nuolatiniai pokyčiai ir pereinamieji laikotarpiai, stresinės situacijos, todėl tampa aktualūs metodai, leidžiantys atskleisti individualius resursus ir stipriąsias individualias savybes, kurios skatintų teigiamus tvarumo rezultatus ir tvarų visuomenės vystymąsi (Di Fabio et al., 2018). Dabartiniu laikotarpiu itin vertingos savybės – gebėjimas valdyti save, savo ir aplinkinių emocijas (Beloborodov & Symaniuk, 2018), ypač kai susiduriame su sudėtinga, stresine situacija, kuri kilo paskelbus epidemiją dėl COVID-19 viruso. Todėl šiuo metu reikalingas patikimas metodas, tam tikros psichoedukacinės programos ar praktikos, kurios ugdytų gebėjimus, tobulintų žinias ir įgūdžius, padėtų geriau suprasti save, savo ir kitų emocijas, jas pažinti ir valdyti. Emocinio intelekto kompetencijos, tokios kaip sąmoningumas, empatija, emocijų valdymas ir supratimas, ypač svarbios bandant priimti ir kontroliuoti stresines situacijas, kurias šiuo metu išgyvename, palaikant ir didinant visuomenės gerovę. Emocinis intelektas gali būti svarbus veiksnys, padedantis pasiekti emocinę gerovę ir pagerinti psichologinę sveikatą.

## **Problema**

Pastaruoju metu sparčiai populiarėja emocinio intelekto tyrimai. Plačiai atliekamais moksliniais tyrimais siekiama nustatyti, kaip šis konstruktas gali veikti žmogaus akademinę, profesinę ir socialinę sėkmę (Rodríguez-Ledo, Orejudo, Cardoso, Balaguer, & Zarza-Alzugaray, 2018). Emocinis intelektas yra vienas pagrindinių veiksnių, kuris lemia individo socialinį efektyvumą (George, 2000), sėkmę kasdiniame gyvenime, profesinėje veikloje, atskiria daug pasiekusius žmones nuo kitų (Mihai, Camelia, 2018).

Emocijos daro esminę įtaką pažinimo gebėjimams ir socialiniam intelektui, žmogaus sveikatai ir gerovei (Worthman, 2009). Ugdant socialinį ir emocinį intelektą tobulinamos emocinės kompetencijos, kurios teigiamai veikia asmeninę ir socialinę gerovę (Rodríguez-Ledo, Orejudo, Cardoso, Balaguer, & Zarza-Alzugaray, 2018). Susidomėjimas emocinio intelekto konstruktu daugelį tyrėjų paskatino kurti teorinę šio fenomeno bazę ir išskirti emocinio intelekto komponentus (Bar-On, 2006; Salovey, Mayer, 1990; Petrides, Siegling ir Saklofske, 2016). Emocijų ir emocinio intelekto tyrimai padeda nustatyti metodus, kuriais galima palaikyti psichologinę sveikatą ir asmens gerovę. Tyrimais nustatyta, kad emocinis intelektas – tai tam tikros emocinės kompetencijos, kurios palengvina emocijų identifikavimą, reguliavimą ir emocinės informacijos apdorojimą (Austin et al., 2005), lemia mažesnę streso lygį ir daro įtaką tiek asmeninei, tiek profesinei gerovei (Stough et al., 2009). Aukštesnio emocinio intelekto asmenys gali efektyviau valdyti stresą ir pasirinkti tinkamas prisitaikymo ir emocijų kontrolės strategijas (Ramesar et al., 2009).

COVID-19 pandemija kelia didelę grėsmę viso pasaulio žmonių emociinei gerovei, kuri ypač šiuo laikotarpiu labai susijusi su emociine patirtimi ir emociniais išgyvenimais bei gebėjimu juos valdyti (Sun et al., 2020). Asmenys, kurie geba suvokti savo emocijų priežastis ir jas reguliuoti, pasižymi emociniu atsparumu, greičiau gali atsigauti po emocinių sukrėtimų. Emocinės kompetencijos didina visų reagavimo į sunkias situacijas veiksmų efektyvumą, atsparumą, suteikia gebėjimų valdyti stresines situacijas ir jas išnaudoti asmeniniam tobulėjimui (Drigas & Papoutsis, 2020). Dėl šios priežasties emocinis intelekto ugdymas gali padėti žmonėms sumažinti stresą ir nerimą įvairiose srityse ir daryti teigiamą įtaką asmens gerovei.

Šiame straipsnyje analizuosime, kokie emocinio intelekto faktoriai yra susiję su gerove, t. y. kokius emocinio intelekto aspektus ugdant būtų galima išskelti siekiant padidinti asmens gerovę ir pasitenkinimą gyvenimu, tokiu būdu mažinant įvairių COVID-19 epidemijos nepageidautinų veiksnių, tokių kaip baimė, nerimas, depresija, neigiamos emocijos, pyktis, įtaką žmonių gerovei (Moroń & Biolik-Moroń, 2021).

**Tyrimo objektas** – emocinio intelekto ugdymo ir gerovės sąsajos.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti ryšį tarp emocinio intelekto komponentų ir emocinės gerovės.

**Metodai:**

**Teorinis** – mokslinės literatūros sisteminimas, analizė ir apibendrinimas.

**Empirinis** – apklausa raštu, kurios metu naudojant klausimyną buvo vertinamas emocinis intelektas, gerovė ir pasitenkinimas gyvenimu; aprašomosios statistikos metodais atlikta statistinė duomenų analizė.

## **Emocinio intelekto apibrėžimas ir modeliai**

Emocinis intelektas – tai asmeninių ir socialinių kompetencijų rinkinys, dar vadinamas „minkštaisiais įgūdžiais“ (Cotler et al., 2017), daugybė ugdomų gebėjimų ir įgūdžių, kurie padeda žmonėms gyventi tvaresnį, efektyvesnį ir sėkmingesnį gyvenimą (Taromi, 2017).

Psichologijos žodyne emocinis intelektas apibūdinamas kaip gebėjimas stebėti savo ir kitų žmonių emocijas, skirti skirtingas emocijas ir jas teisingai įvardyti, naudoti emocinę informaciją reguliuojant savo mąstymą ir elgesį (Corsini, 2016). Golemanas, Boyatzis ir McKee (2009) emocinį intelektą apibūdina kaip konstrukta, kurį sudaro keturios pagrindinės sritys: savimonė (angl. self-awareness), socialinis sąmoningumas (angl. social awareness), savęs valdymas (angl. selfmanagement) ir santykių valdymas (angl. relationship management) – ir su šiomis sritimis susiję aštuoniolika komponentų (Goleman et al., 2009).

Terminas „emocinis intelektas“ pradėtas vartoti XX amžiaus viduryje. Nors emocinio intelekto sąvoką išpopuliarino D. Goelmenas (1995) savo knygoje „Emocinis intelektas“ (Cobb & Mayer, 2000), tačiau apie emocinį intelektą akademinėje bendruomenėje buvo kalbama ir anksčiau.

Jau praeito amžiaus pradžioje mokslininkai pradėjo kalbėti apie atskirą intelekto sritį, susijusią su emocijomis ir socialiniais santykiais. Pirmieji psichologai, kurie pradėjo tyrinėti intelektą, akcentavo jo kognityvinius aspektus, tokius kaip problemų sprendimas, mokymasis ir kalba. Thorndaikas (1920) iš visų intelekto dimensijų išskyrė socialinį intelektą ir apibrėžė jį kaip asmenų gebėjimą suprasti kitus asmenis, užmegzti su jais santykius ir protingai bendrauti vienam su kitu. Dar vienas mokslininkas, kuris prisidėjo prie emocinio intelekto sąvokos vystymo, buvo Weschleris (1943). Jis teigė, kad asmenybės bruožai, protiniai ir kiti nesusiję su protiniais gebėjimais komponentai daro įtaką bendram intelektui. Jo išskirti intelekto komponentai (emociniai gebėjimai, veikiantys visą žmogaus elgesį) yra panašūs į emocinio intelekto sąvokos apibrėžimą ir padeda individui pasiekti sėkmę kasdienėje veikloje (Wechsler, 1943). Devintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje mokslininkai toliau plėtojo idėjas apie daugialypį intelektą. Gardneris (1983) aprašė tarpasmeninį ir asmeninį intelektą. Jo nuomone, asmeninis intelektas – tai gebėjimas nustatyti, suprasti ir valdyti savo tikslus, emocijas ir ketinimus, o tarpasmeninis intelektas – gebėjimas efektyviai dirbti su kitais, suprasti juos, atpažinti jų elgesio motyvus, nuspėti temperamentą, nuotaikas, tikslus ir ketinimus. Šie Gardnerio išskirti intelekto tipai ir tapo emocinio intelekto sąvokos pagrindu (Gardner, 2011). R. Sternbergas (1985) teigė, kad intelektas yra gebėjimas spręsti problemas ir prisitaikyti prie naujų situacijų, taip pat sėkmingai pritaikyti praktinį intelektą. Jo nuomone, praktinis intelektas ir su juo nesusiję veiksniai gali labiau paveikti asmens sėkmę, negu tradiciniai kognityvinio intelekto modeliai (Sternberg, 2005).

Emocinio intelekto sąvoką pirmieji pavartojo Salovey ir Mayeris (1990). Emocinį intelektą šie mokslininkai apibūdino kaip gebėjimą stebėti savo ir kitų emocijas ir jausmus, juos skirti ir gautą informaciją panaudoti mąstymo procesuose ir savo veikloje (Salovey & Mayer, 1990a). Emocinio intelekto terminas – viena labiausiai prieštaringų sąvokų moksliniuose tyrimuose. Įvairių autorių pateikiami emocinio intelekto apibrėžimai kai kuriais aspektais sutampa, tačiau esama ir požiūrių skirtumų (Mattingly & Kraiger, 2019). Kai kurie mokslininkai emocinį intelektą apibrėžia kaip gebėjimą samprotauti apie emocijas, kiti jį traktuoja kaip asmenybės bruožų, tokių kaip pasiekimų motyvacija, lankstumas, laimingumas, savigarba ir t. t., rinkinį (Mayer et al., 2008). Šiuo metu egzistuoja keli teoriniai ir psichometriniai emocinio intelekto modeliai. Iš jų labiausiai žinomas yra Salovey ir Mayerio gebėjimų modelis (1990), Goelmano (1995) kompetencijų modelis ir asmenybės bruožų Bar-Ono modelis.

Kiekvieno modelio pagrindu yra sukurti emocinio intelekto matavimo instrumentai. Pagrindiniai emocinio intelekto modeliai yra specifinių gebėjimų modelis (Salovey & Mayer, 1990), mišrūs modeliai (Goleman, 1995) ir Bar-Ono (1997) modelis, taip pat bruožų emocinio intelekto modelis (Petrides et al., 2018). Specifinių gebėjimų modelio šalininkai teigia, kad emocinis intelektas vystosi nuolat, gali būti matuojamas elgesio vertinimo testais ir koreliuoja su IQ matavimais (Salovey & Mayer, 1997). Kita emocinio intelekto modelių grupė, vadinamieji mišrieji mo-

deliai, į kurių emocinio intelekto apibrėžimus pagal šias teorijas yra įtrauktos tam tikros asmenybės savybės, motyvacija, nekognityviniai gebėjimai, kompetencijos ir įgūdžiai (Lekaviciene & Antiniene, 2017).

Šiame tyrime emocinis intelektas apibrėžiamas kaip su emocijomis susiję asmenybės bruožai (Petrides & Furnham, 2003). Petridesas ir Furnhamas atliko jau egzistuojančių emocinio intelekto modelių turinio – gebėjimų emocinio intelekto modelio, emocinio-socialinio intelekto modelio ir kompetencijų modelio – analizę ir remdamiesi jos rezultatais sukūrė emocinio intelekto bruožų modelį (Petrides & Furnham, 2001). Autorių nuomone, anksčiau sukurti instrumentai turi nemažai trūkumų: jie sukurti neturint aiškios teorinės bazės, neapima visų emocinio intelekto aspektų, matuoja emocinį intelektą kaip kognityvinius gebėjimus. Šių tyrimų ir emocinio intelekto kaip bruožo teorijos pagrindu Petridesas ir kolegės sukūrė emocinio intelekto matavimo instrumentą TEIQue, kuris grindžiamas psichologijos teorijomis ir sujungia į konstrukta vyraujančius skirtingų psichologinių kryptių modelius bei visapusiškai aprėpia emocinio intelekto konstrukta, kuriame išskiriama 15 emocinio intelekto sričių, sudarančių keturis faktorius: emocionalumą (Emotionality), socialumą (Sociability), gerovę (Well-being) ir savikontrolę (Self Control) (Cooper & Petrides, 2010). Tyrimais nustatyta, kad ši emocinio intelekto teorinė kryptis yra susijusi su svarbiausiais gerovės ir laimės žmogaus gyvenime aspektais: gerove, sveikata, socialiniais santykiais, akademiniais rezultatais ir t. t. (Pérez-González et al., 2020).

## **Gerovės sąvoka**

1947 m. Pasaulio sveikatos organizacija apibrėžė sveikatą kaip „visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būklę“ (cit. pgl. Stewart-Brown, 1998, p. 1608). Trišalė emocinės sveikatos samprata apima tris komponentus: emocinę, psichologinę ir socialinę gerovę. Sveikata apibūdinama kaip buvimas savimi, pasitikinčiu ir pozityviu, gebančiu susidoroti su gyvenimo pakilimais ir nuosmukiais (Stewart-Brown, 1998). Gerovės sąvoka turi daug prasmų, vartojama ir apibrėžiama labai įvairiai, jai suteikiama nemažai skirtingų reikšmių. Sąvoka „gerovė“ bendrai vartojama aprašyti individo ar žmonių grupės būsenai, kuri susijusi su socialiniais, ekonominiais, psichologiniais, dvasiniais ir mediciniais aspektais (Salvador-Carulla et al., 2014). Pirmasis gerovės apibrėžimą, remdamasis PSO sveikatos apibrėžimu, pateikė H. L. Dunnas. Jo nuomone, gerovė – tai toks asmens funkcionavimas, kai siekiama realizuoti savo potencialą, išlaikant pusiausvyrą ir pasirinktą kryptį siekiant užsibrėžtų gyvenimo tikslų (Dunn, 1977). Bradburnas (1969) gerovę tyrė per paprastų žmonių kasdienio gyvenimo reakcijas ir pagal tai, kaip žmogus susidoroja su kasdieniais sunkumais ir iššūkiais. Autoriaus nuomone, gerovės sinonimas yra laimė. Kitų autorių nuomone, gerovė – ne tik pasitenkinimas ar laimė, bet ir asmeninis tobulėjimas, pilnatvės pojūtis ir gebėjimas prisidėti prie visos visuomenės gerovės (Keyes, 2005).

Šiuo metu skiriami du moksliniai požiūriai į gerovę. Pirmojo požiūrio šalininkai atsižvelgia į tai, kaip pats asmuo vertina savo paties gyvenimą emociniu ir kognityviniu būdu. Tai vadinamasis hedonistinis požiūris (Tov, 2018). Hedonistiniu požiūriu, gerovė – tai laimė ir malonių emocijų patirtis, susijusi su bendru pasitenkinimu gyvenimu (pasitenkinimu savo dabartimi, praeitimi visais gyvenimo aspektais) ir susidedanti iš dažnai jaučiamų malonių jausmų, retai jaučiamų nemalonių jausmų ir bendro apsisprendimas, vertinimo, kad asmuo yra patenkintas savo gyvenimu (Langeland, 2014). Šis trišalis gerovės modelis dar vadinamas subjektyvia, arba emocine, gerove, kadangi pirmenybė teikiama paties žmogaus vertinimui, koks jo gyvenimas yra apskritai, ar jis pasiekia tai, ko nori gyvenime, ir t. t. Ši gerovės kryptis apima subjektyvią praeities, dabarties ir ateities patirtį ir jos vertinimą. Pagrindinės sąvokos ir jausmai: laimė, gyvenimo tėkmės pojūtis, ekstazė ir jausminis pasitenkinimas, optimizmas, viltis, pasitenkinimas (Langeland, 2014). Subjektyvi, arba emocinė, gerovė yra kasdieninių išgyvenimų kokybė, patiriami pozityvūs ir negatyvūs jausmai, kurie daro gyvenimą malonų arba nemalonų (Misheva, 2016).

Antrasis požiūris apima keletą sąvokų, kurios bendrai vadinamos eudaimonine gerove. Ši kryptis grindžiama tuo, kad egzistuoja pagrindiniai poreikiai ar kokybinės savybės, kurių reikia asmens psichologiniam augimui ir vystymuisi. Šių poreikių patenkinimas įgalina žmogų produktyviai išnaudoti savo potencialą. Pasiekę psichologinę gerovę žmonės turi pasižymėti aukštais vidiniais standartais, gebėti mylėti, pasitikėti kitais ir savimi, siekti svarbių gyvenimo tikslų ir uždavinių (TOV, 2018).

Atlikdami šį tyrimą, mes rėmėmės hedonistinės krypties požiūriu į gerovę, tad kalbėsime apie emocinę, arba subjektyvią, gerovę. Šiuo požiūriu, emocinė gerovė – tai gerovė, kuri apima pozityvų malonių ir nemalonių efektų balansą ir kognityvinį pasitenkinimo gyvenimu įvertinimą ir yra pozityvus dvasinės sveikatos elementas. Tai grupė tam tikrų teigiamų jausmų, tokių kaip laimė, pasitenkinimas gyvenimu, gera nuotaika, linksmumas, optimizmas, viltis ir t. t. (Langeland, 2014). Gerovė tyrimo kontekste traktuojama kaip pasitikėjimas savimi, laimingumo jausmas, optimizmo bruožas. Gerovės veiksnys bus įtrauktas į emocinio intelekto bruožų vertinimo klausimyną kaip vienas jo faktorių.

### **Emocinis intelektas ir emocinė gerovė**

Daug autorių darė teorinę prielaidą, kad aukštesnis emocinis intelektas lemia geresnę emocinę gerovę. Teigiama, kad asmenys, kurie geba reguliuoti savo emocijas, turi teigiamesnį požiūrį į gyvenimą ir pasižymi geresne asmenine sveikata. Be to, aukštesnio emocinio intelekto žmonės rečiau serga depresija, yra didesni optimistai ir labiau patenkinti gyvenimu (Schutte, Malouff, Simunek, McKenley, et al., 2002). Bar-Onas (2012), apibendrinęs penkių studijų rezultatus, padarė išvadą, kad emocinis intelektas daro reikšmingą įtaką emocinei gerovei ir sveikatai todėl, kad gerina gebėjimus susidoroti ir išgyventi sveikatai grėsmę keliančias būkles (Bar-On,

2012). Gasco ir kt. (2018) nustatė, kad emocinio intelekto bruožai yra susiję su suvokiamo streso lygiu, pasitenkinimu gyvenimu ir somatiniais nusiskundimais (Gasco, Badenes ir Plumed, 2018). Callea ir kt. (2019) teigia, kad aukštesnio emocinio intelekto asmenys yra sėkmingesni ir laimingesni, dažniau demonstruoja prosocialų elgesį ir pastovumą, yra optimistiškesni (Callea et al., 2019). Mokslinėje literatūroje emocinis intelektas siejamas su įvairiais konstruktais, susijusiais su laimės jausmu, kuris yra vienas pagrindinių emocinės gerovės komponentų (Zeidner & Olnick-She-mesh, 2010). Tyrimais įrodyta, kad emocinis intelektas susijęs su pozityvių emocijų išgyvenimu (Abe, 2011), gebėjimu susidoroti su stresu (Austin et al., 2010), pasitenkinimu gyvenimu (Kong et al., 2019), socialinių ryšių kokybe (Lopes et al., 2003) ir t. t. Visos šios savybės ir jausmai siejami ir su aukštesniu emocinės gerovės lygiu. Be to, asmenys, pasižymintys aukštesniu emociniu intelektu, turi geresnius emocijų supratimo ir valdymo gebėjimus, yra laimingesni ir dažniau geros nuotaikos (Schutte et al., 2010). Kartu pagrindiniai emocinės gerovės komponentai ir aspektai yra tokie patys: teigiamas emocinis savęs vertinimas, pozityvūs jausmai, gera nuotaika ir laimingumas (Lent, 2006). Vienas svarbiausių emocinės gerovės komponentų yra savigarba. Tyrimais nustatyta, kad asmens savigarba labai susijusi ir su emociniu intelektu, kadangi aukštesnio emocinio intelekto asmenys geba išlaikyti pozityvią nuotaiką, kartu aukštesnę savigarbą, kadangi tokių asmenų emocijų reguliavimo gebėjimai įgalina sumažinti neigiamų ir padidinti teigiamų situacijų įtaką savęs vertinimui (Schutte, Malouff, Simunek, Hollander, et al., 2002). Emocinis intelektas susijęs su žmogaus laimės jausmu (Furnham & Petrides, 2003), todėl aukštesnio emocinio intelekto asmenys labiau patenkinti gyvenimu (Palmer et al., 2002), pasižymi aukštesne saviverte (Dust et al., 2016), kuri yra susijusi su asmens gerove (Du et al., 2017).

Remiantis teorinėmis prielaidomis, galima daryti išvadą, kad aukštesnio intelekto asmenų gerovės lygis bus aukštesnis už žemesnio emocinio intelekto asmenų gerovės lygį. Tokias prielaidas galima paaiškinti tuo, kad aukštesnio intelekto asmenys geba patirti daugiau teigiamų emocijų, gali lengviau jas atpažinti ir geriau valdyti, negu žemesnio emocinio intelekto asmenys (Brackett & Salovey, 2006).

Taigi, remiantis tiek teoriniais svarstymais, tiek atliktais tyrimais, galima daryti prielaidą, kad egzistuoja ryšys tarp emocinio intelekto ir emocinės gerovės. Remiantis atlikta literatūros apžvalga ir išdėstytais argumentais, keliamo *hipotezė*, kad emocinio intelekto faktoriai yra teigiamai susiję su Gerovės faktoriumi.

## **Metodika**

Pasirinkta kiekybinė tyrimo metodologija ir atliktas koreliacinis tyrimas. Tokia tyrimo struktūra pasirinkta atsižvelgiant į tyrimo tikslą – ištirti ryšius tarp emocinio intelekto bei jo komponentų ir emocinės gerovės. Atliekant koreliacinį tyrimą nustatyta ryšių laipsnį, kuriuo kintamieji yra susiję, parodo koreliacijos koeficientas.

**Tiriamųjų imtis.** Atliekant tyrimą naudojama patogioji imtis. Tyrime dalyvavo 152 (82 proc. moterų, 18 proc. vyrų) vieno Lietuvos universiteto nuolatinių ir iššęstinių studijų (socialinių mokslų krypties) studentai. Tyrimo dalyvių amžius – nuo 18 iki 51 m. Visi tiriamieji buvo studentai. Amžiaus skirtumas atsirado dėl to, kad tyrime dalyvavo iššęstinių studijų studentai, kurie mokėsi jau įgiję vieną profesiją ar specialybę.

**Tyrimo procedūros.** Klausimyną respondentai pildė savanoriškai ir savarankiškai. Jiems buvo suteikta visa informacija apie tyrimą. Pildytą anketą sudarė dvi dalys (Emocinio intelekto klausimynas su gerovės skale ir demografinės charakteristikos). Sugadintų ar iš dalies užpildytų klausimynų nebuvo. Respondentai buvo informuoti dėl tyrimo dalyvių anonimiškumo ir tyrimo duomenų konfidencialumo.

**Duomenų apdorojimas.** Duomenys buvo apdoroti taikant statistinius metodus. Tyrimo rezultatų analizė atlikta taikant SPSS statistinės analizės programos paketą.

### **Duomenų rinkimo priemonės**

Klausimyną sudarė 2 dalys: 67 emocinio intelekto turinio ir 8 demografiniai klausimai. Pirmos dalies klausimynas leidžia įvertinti emocinio intelekto bruožus pagal TEIQue modelį ir yra sukurtas remiantis TEIQue (*Trait- Emotional- Intelligence-Questionnaire*) klausimynu. Šis klausimynas pagrįstas emocinio intelekto bruožų teorija (Zampetakis, 2011). TEIQue yra nuoseklus ir psichometriškai patvirtintas su emocijomis susijusių nuostatų ir savęs suvokimo įvertinimas, kurį pateikia pats asmuo (Cooper & Petrides, 2010). Originalus TEIQue klausimynas anglų kalba sudarytas iš 153 teiginių, kuriuos reikia įvertinti pagal Likerto 7 rangų skalę nuo 1 („visiškai nesutinku“) iki 7 („visiškai sutinku“). Atlikta daug tyrimų, tikrinant jo patikimumą ir validumą. Atliekant tyrimą buvo atrinkti 67 klausimai ir išversti į lietuvių kalbą. Sutrumpinto klausimyno konstrukto validumui (teiginių pasiskirstymo pagal emocinio intelekto sritis bei faktorius) patikrinti buvo atliekama faktorinė analizė. Klausimyno patikimumui įvertinti buvo skaičiuojamas viso Emocinio intelekto klausimyno skalės vidinis suderinamumas, kuris išreiškiamas *Cronbach alpha* koeficientu: prieš taikant faktorinę analizę klausimyno *Cronbach alpha* buvo 0,682, atlikus faktorinę analizę ir pašalinus nekoreliuojančius klausimus, *Cronbach alpha* – 0,740. Atskirioms subskalėms *Cronbach alfa* nebuvo skaičiuojama.

Atlikus faktorinę analizę, paaiškėjo, kad visus kintamuosius paaiškina penki faktoriai. Atliktos faktorinės analizės duomenys nesiskiria nuo pasirinkto teorinio modelio duomenų, todėl galime laikyti, kad tyrime naudotas klausimynas pasižymi konstrukto validumu. Pagal faktorinės analizės rezultatus buvo sudaryti išvestiniai kintamieji (iš kelių kintamųjų sudarytas išvestinis kintamasis), kurie atitinka šiuos faktorius (skales): Emocinės gerovės faktorių, Savikontrolės faktorių, Emocionalumo faktorių, Socialumo faktorių, Nepriklausomus faktorius. 1 lentelėje pateikiami faktorių aprašymai pagal Petridesą ir kt. (2018).



**1 lentelė.** Emocinio intelekto bruožų sritys (suaugusiųjų ir paauglių)  
(Petrides et al., 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	pasizymi 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 visaverčius 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	pasizymi mokėjimu pasakyti šviesiai tiesiai, atvirai ir apginti savo teises
Nepriklausomi faktoriai	Prisitaikymas	yra lankstus ir geba prisitaikyti prie naujų sąlygų
	Savimotyvacija	geba veikti ir nepasiduoti susidūręs su sunkumais

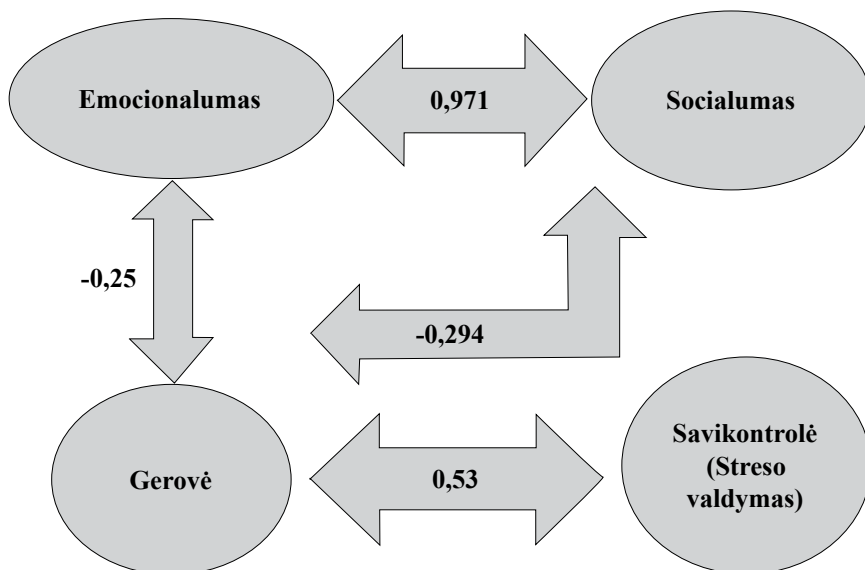
## Tyrimo rezultatų analizė

Siekiant nustatyti, ar emocinio intelekto faktoriai yra teigiamai susiję su gerove, buvo skaičiuojami koreliacijos koeficientai. Hipotezę apie kintamųjų nepriklausomumą tikrinome skaičiuodami Pearsono koreliacijos koeficientą. Šis kriterijus skirtas ryšių tarp dviejų kintamųjų analizei. Matuojamas tiesinis priklausomybės matas – koreliacijos koeficientas  $r$ , kuris gali būti nuo 0 iki 1, teigiamas arba neigiamas. Neigiamas koeficientas reiškia, kad, vienam kintamajam didėjant, kitas kintamasis mažėja. Jeigu  $p < 0,05$ , atmetama nulinė hipotezė, kuri reiškia, kad koreliacijos koeficientas statistiškai reikšmingai nesiskiria nuo 0.

Tikrinama  $H_0$  hipotezė: kad tiriami kintamieji (emocinio intelekto faktoriai ir gerovė) yra nepriklausomi. Apskaičiavę Pearsono koreliacijos koeficientą, matome, kad kai kurioms kintamųjų poroms  $p = 0,000 < 0,05$ ,  $H_0$  tais atvejais (*kai kintamieji yra nepriklausomi*) iš dalies atmetamas. Analizuodami rezultatus galime matyti, kad 1 pav. pateikta Emocinio intelekto ir gerovės faktorių tarpusavio koreliacija. Gerovės faktorius statistiškai reikšmingai siejasi vidutiniu koreliacijos ryšiu su Savikontrolės (emocinė reguliacija, žemas impulsyvumas, streso valdymas) fak-

toriumi ( $r = 0,530$ ;  $p = 0,00 < 0,05$ ), neigiamai silpnai koreliuoja su Emocionalumo (emocijų išreiškimas, empatija, emocijų suvokimas, tarpusavio santykiai) faktoriumi ( $r = -0,225$ ;  $p = 0,025 < 0,05$ ) ir Socialumo (socialinis sąmoningumas, emocijų valdymas, tvirtumas) faktoriumi ( $r = -0,294$ ;  $p = 0,03 < 0,05$ ).

*Gana stiprus ryšys (0,531) sieja Gerovės ir Savikontrolės faktorius, vadinasi, asmenys, gebantys valdyti savo emocijas, turintys gerus streso valdymo įgūdžius, pasižymintys žemu impulsyvumu, mokantys reguliuoti savo emocijas ir refleksijas, bus labiau patenkinti savo gyvenimu, laimingesni ir turės teigiamus ateities lūkesčius (neaiškūs padarinių ir priežasties ryšiai, kadangi jie atliekant koreliacinį tyrimą nenustatomi).*



**1 pav.** Emocinio intelekto ir gerovės faktorių tarpusavio koreliacija

*Neigiama artima vidutinei ( $-0,294$ ) koreliacija pastebima tarp Gerovės ir Socialumo faktorių. Vadinasi, kuo didesni Gerovės skalės įverčiai (kuo asmenys laimingesni, pozityviau nusiteikę ir patenkinti), tuo mažesni Socialumo skalės įverčiai (asmenys blogiau prisitaiko socialinėje sferoje, jų blogesni komunikaciniai gebėjimai), ir atvirkščiai – kuo asmenys geriau jaučiasi įvairiuose socialiniuose kontekstuose, laisviau bendrauja, geba išklaudyti kitus, tuo yra mažiau laimingi ir patenkinti savo gyvenimu, tačiau šiuo atveju neaiškūs padarinių ir priežasties ryšiai – kuris faktorius daro įtaką kitam. Silpna neigiama koreliacija ( $-0,250$ ) pastebima ir tarp Gerovės ir Emocionalumo faktorių. Vadinasi, kuo studentai geriau geba valdyti ir suprasti savo emocijas bei užmegzti tarpusavio ryšius, tuo jaučiasi nelaimingesni, pesimistiškesni ir mažiau patenkinti gyvenimu, ir atvirkščiai. Šiuo atveju mes taip pat negalime spręsti apie padarinių ir priežasties ryšius.*

## Diskusija ir išvados

Gauti tyrimo rezultatai lyginami su kitų autorių tyrimų rezultatais. Jie iš dalies patvirtina iškeltą hipotezę, kad emocinio intelekto faktoriai yra susiję su gerove, t. y. gali vaidinti svarbų vaidmenį patiriant gerovės jausmą. Atliekant tyrimą taip pat buvo analizuojama, kokie būtent emocinio intelekto aspektai gali turėti įtakos emocinei gerovei.

Atlikdami šį tyrimą nustatėme, kad asmenys, pasižymintys gerais savikontrolės ir streso valdymo įgūdžiais, patiria didesnę gerovės jausmą. Kiti autoriai taip pat gavo panašius tyrimų rezultatus. Pavyzdžiui, Bar-Onas (2012), palyginęs penkių atliktų tyrimų rezultatus, padarė išvadą, kad gebėjimas adekvačiai valdyti emocijas ir susidoroti su stresu daro didelę įtaką asmens gerovei ir psichologinei sveikatai (Bar-On, 2012). Salovey ir kt. (2002) padarė išvadą, kad emocinio intelekto komponentas, susijęs su gebėjimu susidoroti su stresu, yra susijęs su gera sveikata ir gerove. Asmenys, kurie geba susidoroti su aplinkos stresoriais, gali atpažinti ir išvengti keliančių stresą aplinkybių, elgiasi atsargiau ir efektyviau bendrauja su kitais asmenimis ir aplinka (Zeidner et al., 2012). Zeidneris ir kt. (2012) nustatė, kad pagrindiniai emocinio intelekto komponentai, susiję su sveikata ir gerove, yra šie: 1) geresnis adaptyvumas; 2) geresnė socialinė kompetencija ir turtingesni socialiniai tinklai ir ryšiai; 3) geresni emocijų reguliavimo gebėjimai ir gebėjimas valdyti neigiamas emocijas; 4) geresni streso valdymo ir konfliktinių situacijų sprendimo gebėjimai; 5) žemesnis negatyvių emocijų lygis (Zeidner et al., 2012).

Mūsų tyrimas patvirtino didesnę dalį kitų autorių padarytų išvadų – aukštesnę emocinę gerovę lemia geresni asmens savireguliacijos gebėjimai: gebėjimas kontroliuoti savo emocijas (ypač neigiamas), geresni streso ir konfliktų valdymo gebėjimai, gebėjimas valdyti emocinius impulsus (žemas impulsyvumo lygis).

Tokius rezultatus galima paaiškinti tuo, kad svarbiausi emocinės gerovės komponentai yra pozityvi nuotaika ir emocinis savęs vertinimas bei gebėjimas patirti teigiamas emocijas (Lent, 2006), o asmenys, pasižymintys aukštu emociniu intelektu, turi geresnius gebėjimus išreikšti ir valdyti savo emocijas, yra atsparesni aplinkos spaudimui ir patiriamam stresui (Zampetakis, 2011). Be to, aukštesnio emocinio intelekto asmenys naudoja skirtingas ir pritaikytas prie situacijos emocijų reguliavimo strategijas, kurios yra susijusios su aukštesne asmens gerove, mažiau katastrofizuoja situaciją ar ją vertina kaip grėsmingą, labiau koncentruojasi į planavimą, pozityvų situacijos vertinimą ir teigiamos perspektyvos matymą (Extremera et al., 2020).

Kiti nustatyti gerovės ir emocinio intelekto aspektų ryšiai neatitinka kai kurių autorių gautų rezultatų. Pavyzdžiui nustatėme, kad platesni socialiniai ryšiai ir geresni kitų emocijų valdymo gebėjimai gali lemti žemesnius emocinės gerovės įvertinimus (neigiamas koreliacinis ryšys). Burrus ir kt. konstatavo, kad gebėjimas kontroliuoti savo ir kitų emocijas gali lemti geresnius emocinės gerovės įvertinimus (Burrus et al., 2012). Antinienė ir Lekavičienė (2016) nustatė tiesioginį ryšį tarp ge-

rovės ir emocinio intelekto pagal tris rodiklius: 1) savo emocijų supratimą; 2) kitų emocijų supratimą; 3) kitų emocijų kontroliavimą.

Gasco ir kt. (2018) gavo panašius į mūsų atlikto tyrimo rezultatus (geresnis savo ir kitų emocijų atpažinimas ir socialiniai ryšiai gali lemti mažesnius emocinės gerovės įvertinimus). Tiek mūsų, tiek šio autoriaus tyrime daugiausia dalyvavo jauni žmonės. Todėl šių autorių nuomonę galima pritaikyti ir šio tyrimo gautiems rezultatams paaiškinti: geresnės savijautos jauname amžiuje prielaidos yra mažesnis dėmesys savo išgyvenimams ir emocijoms. Aukštesnį emocinės gerovės lygį gali lemti gebėjimas kontroliuoti savo emocijas, jas valdyti, geresni streso valdymo įgūdžiai (Gascó et al., 2018).

Tyrimas turi keletą apribojimų. Pagrindinis apribojimas – tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo vieno Lietuvos universiteto socialinių mokslų krypties nuolatiniių ir iš-  
tęstinių studijų studentai. Didesnę dalį tiriamųjų sudarė moterys. Platesnis tyrimas, apimantis daugiau dalyvių ir visuomenės grupių, gali padėti nuodugniau išnagrinėti pasirinktą temą. Tyrimo rezultatams įtakos gali turėti ir pasirinktas tyrimo instrumentas. Nors naudotas Emocinio intelekto klausimynas pagrįstas psichometrine analize ir turi teorinį pagrindą, reikėtų išsamesnių tyrimų, naudojant nesusiaurintą instrumento versiją. Taip pat būtų aktualu atlikti lyginamuosius tyrimus, naudojant kitus emocinio intelekto ir gerovės matavimo instrumentus, grindžiamus kitomis teorinėmis emocinio intelekto kryptimis ir modeliais. Atliekant tyrimą buvo tikrinamos tik sąsajos tarp kintamųjų, šiuo atveju negalima nustatyti gautų rezultatų priežastinių ryšių ir kas galėjo juos lemti. Taigi, reikalingi nuodugnesni tyrimai, pasirenkant didesnes tiriamųjų grupes ir naudojant įvairesnius statistinius metodus ir matavimo įrankius.

Tačiau, nepaisant šių apribojimų, šio tyrimo rezultatai yra reikšmingi ir iš dalies patvirtina, remiantis kitų autorių tyrimais, iškeltą hipotezę, kad kai kurie emocinio intelekto komponentai yra susiję su emocine (subjektyvia) gerove. Remiantis atlikto tyrimo rezultatais galima daryti prielaidas ir išvadas, kad suaugusiųjų emocinio intelekto ugdymas gali reikšmingai prisidėti prie jų emocinės (subjektyvios) gerovės augimo. Emocinio intelekto ugdymas gali būti pagrindinis asmens augimo ir socialinėse tobulinimo programose tobulintinas įgūdis. Ryšių tarp emocinio intelekto ir emocinės gerovės tyrimas gali suteikti informacijos apie tai, kokius emocinius įgūdžius vertėtų ugdyti, norint kelti visuomenės ir asmens emocinės (subjektyvios) gerovės lygį. Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, norint pakelti patiriamą emocinės (subjektyvios) gerovės lygį, reikėtų akcentuoti šių emocinio intelekto gebėjimų ir įgūdžių ugdymą: gebėjimą kontroliuoti savo emocijas, atsispirti ir išlikti tvirtam aplinkos poveikiams, streso valdymą, impulsų kontrolę, savirefleksiją. Šių gebėjimų ugdymas gali suteikti žmonėms psichologinių išteklių dorojantis su greitai besikeičiančia ir keliančia daug iššūkių šiandienine situacija, ypač pandemijos sąlygomis.

## Literatūra

Abe, J. A. A. (2011). Positive emotions, emotional intelligence, and successful experiential learning. *Personality and Individual Differences*, 51(7), 817–822, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.07.004>

Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547–558, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>

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>

Bar-On, R. (n.d.). *Consortium for Research on Emotional Intelligence R. Bar-On-The Bar-On Model of Emotional-Social in Organizations-Issues in Emotional Intelligence The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI) 1*. Retrieved November 19, 2019, from [www.eiconsortium.org](http://www.eiconsortium.org)

Bar-On, R. (2012). The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. In *Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications*. InTech. <https://doi.org/10.5772/32468>

Beloborodov, A. M., & Symaniuk, E. E. (2018). Stability of development of future professionals' emotional intelligence. *Obrazovanie i Nauka*, 20(7), 109–127, <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2018-7-109-127>

Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). In *Psicothema* (Vol. 18, Issue SUPPL.1, pp. 34–41).

Burrus, J., Betancourt, A., Holtzman, S., Minsky, J., Maccann, C., & Roberts, R. D. (2012). Emotional Intelligence Relates to Well-Being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 151–166, <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01066.x>

Callea, A., De Rosa, D., Ferri, G., Lipari, F., & Costanzi, M. (2019). Are More Intelligent People Happier? Emotional Intelligence as Mediator between Need for Relatedness, Happiness and Flourishing. *Sustainability*, 11(4), 1022, <https://doi.org/10.3390/su11041022>

Cobb, C. D., & Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence. *Educational Leadership*, 58(3), 14–18.

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>

Corsini, R. (2016). The Dictionary of Psychology. In *The Dictionary of Psychology*, <https://doi.org/10.4324/9781315781501>

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)
- 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>
- 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>
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, *12*(8), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Dunn, H. L. (1977). *High-level wellness : A collection of twenty-nine short talks on different aspects of the theme "High-level wellness for man and society."*
- Dust, S. B., Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Culbertson, S. S., & Ramaswami, A. (2016). The Role of Self-Esteem and Emotional Intelligence in Managing Employment Gaps and Employment Fit. *Academy of Management Proceedings*, *2016*(1), 13264, <https://doi.org/10.5465/ambpp.2016.13264abstract>
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Sustainability*, *12*(5), 2111, <https://doi.org/10.3390/su12052111>
- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, *31*(8), 815–824, <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.8.815>
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind : the theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gascó, V. P., Badenes, L. V., & Plumed, A. G. (2018a). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema*, *30*(3), 310–315, <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.232>
- Gascó, V. P., Badenes, L. V., & Plumed, A. G. (2018b). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema*, *30*(3), 310–315, <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.232>
- George, J. M. (2000). Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*, *53*(8), 1027–1055, <https://doi.org/10.1177/0018726700538001>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2009). Primal leadership. *IEEE Engineering Management Review*, *37*(3), 75–84, <https://doi.org/10.1109/EMR.2009.5235507>
- Health Organization, W. (2004). *Promoting Mental Health CONCEPTS ■ EMERGING EVIDENCE ■ PRACTICE SUMMARY REPORT A Report of the*

*World Health Organization A Report of the.*

*Industry Agenda New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning through Technology.* (2016)

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539–548, <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

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>

Langeland, E. (2014a). Emotional Well-Being. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1874–1876). Springer Netherlands, [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_859](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_859)

Langeland, E. (2014b). Emotional Well-Being. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1874–1876). Springer Netherlands, [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_859](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_859)

Lekaviciene, R., & Antiniene, D. (2017). *Important Factors for Successful Solution of Emotional Situations: Empirical Study on Young People*, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.1130913>

Lent, R. W. (2006). *Restoring Emotional Well-Being A Theoretical Model.*

Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences, 35*(3), 641–658, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00242-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00242-8)

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>

Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology, 59*(1), 507–536, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>

Mihai Camelia, P. N. (2018). Theoretical and Practical Approaches Regarding Emotional Intelligence. *Ovidius University Annals, Economic Sciences Series, XVIII*(2), 509–514, <https://doaj.org/article/49f83011337849658660cc2f99bf3558>

Misheva, V. (2016). What Determines Emotional Well-Being? The Role of Adverse Experiences: Evidence Using Twin Data. *Journal of Happiness Studies, 17*(5), 1921–1937, <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9678-9>

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>

Oberst, U., Gallifa, J., Farriols, N., & Vilaregut, A. (2009). Training Emotional and Social Competences in Higher Education: The Seminar

Methodology. *Higher Education in Europe*, 34(3–4), 523–533, <https://doi.org/10.1080/03797720903392243>

OECD. (2018). *OECD Future of Education and Skills 2030 - Organisation for Economic Co-operation and Development*, <https://www.oecd.org/education/2030-project/>

Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091–1100, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00215-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00215-X)

Pérez-González, J.-C., Saklofske, D. H., & Mavroveli, S. (2020). Editorial: Trait Emotional Intelligence: Foundations, Assessment, and Education. *Frontiers in Psychology*, 11, 608, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00608>

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57, <https://doi.org/10.1002/per.466>

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). 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>

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](https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_3)

Ramesar, S., Koortzen, P., & Oosthuizen, R. M. (2009). The relationship between emotional intelligence and stress management. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), <https://doi.org/10.4102/sajip.v35i1.443>

Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., Balaguer, Á., & Zarza-Alzugaray, J. (2018a). 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>

Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., Balaguer, Á., & Zarza-Alzugaray, J. (2018b). Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02162>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990a). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990b). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211, <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P., & 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>

Salvador-Carulla, L., Lucas, R., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2014). Use of the terms “Wellbeing” and “Quality of Life” in health sciences: A conceptual framework. *European Journal of Psychiatry*, 28(1), 50–65, <https://doi.org/10.4321/S0213-61632014000100005>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., Hollander, S., & Mckenley, J. (2002). Characteristic Emotional Intelligence and Emotional Well-Being. *Cognition and Emotion*, 16, 769–785, <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., Mckenley, J., & Hollander, S. (2010). *Characteristic emotional intelligence and emotional well-being*, <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristics emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769–785, <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>

Sternberg, R. J. (2005). The theory of successful intelligence. *Interamerican Journal of Psychology*, 39(2), 189–202, <https://doi.org/10.1177/026142940001500103>

Stewart-Brown, S. (1998). Emotional wellbeing and its relation to health. In *British Medical Journal* (Vol. 317, Issue 7173, pp. 1608–1609), <https://doi.org/10.1136/bmj.317.7173.1608>

Stough, C., Saklofske, D. H., & Parker, J. D. A. (2009). *A Brief Analysis of 20 Years of Emotional Intelligence: An Introduction to Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 3–8). Springer, Boston, MA, [https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_1)

Sun, R., Balabanova, A., Bajada, C. J., Liu, Y., Kriuchok, M., Voolma, S.-R., Đurić, M., Mayer, C.-H., Constantinou, M., Chichua, M., Li, C., Foster-Estwick, A., Borg, K., Hill, C., Kaushal, R., Diwan, K., Vitale, V., Engels, T., Amin, R., ... Sauter, D. (2020). *Emotional experiences and psychological wellbeing around the world*, <https://doi.org/10.31234/osf.io/r7xaz>

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>

Tov, W. (2018). *Well-being concepts and components*, [https://ink.library.smu.edu.sg/sooss\\_research](https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research)

TOV, W. (2018). Well-being concepts and components. *Handbook of Subjective Well-Being*, [https://ink.library.smu.edu.sg/sooss\\_research/2836](https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/2836)

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>

Worthman, C. M. (2009). Habits of the heart: Life history and the developmental neuroendocrinology of emotion. *American Journal of Human Biology*, 21(6), 772–781, <https://doi.org/10.1002/ajhb.20966>

Zampetakis, L. A. (2011). The measurement of trait emotional intelligence with TEIQue-SF: An analysis based on unfolding item response theory models. *Research on Emotion in Organizations*, 7, 289–315, [https://doi.org/10.1108/S1746-9791\(2011\)0000007016](https://doi.org/10.1108/S1746-9791(2011)0000007016)

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? In *Applied Psychology: Health and Well-Being* (Vol. 4, Issue 1, pp. 1–30), <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>

Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 431–435, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.011>

# THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: EDUCATIONAL POSSIBILITIES

**Gitana Naudužienė, prof. dr. Vaiva Zuzevičiūtė**

*Mykolas Romeris University, Lithuania*

## **Summary**

*The article examines the links between emotional intelligence and emotional well-being. The development of emotional intelligence can help a person achieve well-being, live a healthier, happier, fuller life. Individuals with high emotional well-being have the ability to actively participate in work, establish full relationships with other people, experience more positive emotions. Emotional intelligence competencies such as awareness, empathy, emotion management, and understanding are particularly important control the stressful situations we currently experience and maintaining and enhancing the well-being of society. Emotional intelligence can be an important factor in achieving emotional well-being and improving psychological health. The aim of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence and emotional well-being. To identify the links between emotional intelligence and well-being was conducted a correlational research. The following hypothesis can be raised about the relationship between emotional intelligence and emotional well-being: individuals of higher emotional intelligence who are able to manage their emotions and stress, establish and maintain good relationships with other people, are empathetic and persistent, are happier and more satisfied with their lives. The article examines the possibilities of developing emotional intelligence in increasing a person's well-being and life satisfaction, and presents the results of an empirical study in which university students participated.*

**Keywords:** *emotional intelligence, emotional well-being, emotions, life satisfaction*

## AUTORIŲ LYDRAŠTIS

**Autoriaus vardas, pavardė:** Vaiva Zuzevičiūtė

**Mokslo laipsnis ir vardas:** socialinių mokslų daktarė, profesorė

**Darbo vieta ir pareigos:** Mykolo Romerio universiteto Humanitarinių mokslų katedros profesorė

**Autoriaus mokslinių interesų sritys:** mokymasis visą gyvenimą, teisėsau-  
gos pareigūnų ugdymas, pilietiškumo ugdymas, tarpkultūrinis mokymasis

**Telefonas ir el. pašto adresas:** vaiva.zuzeviciute@mruni.eu

**Autoriaus vardas, pavardė:** Gitana Naudužienė

**Mokslo laipsnis ir vardas:** socialinių mokslų (edukologija) doktorantė

**Darbo vieta ir pareigos:** Mykolo Romerio universiteto Žmogaus ir visuo-  
menės studijų fakulteto Edukologijos ir socialinio darbo instituto doktorantė

**Autoriaus mokslinių interesų sritys:** emocinio intelekto ugdymas, asmeny-  
bės tobulinimas, psichologinis konsultavimas, suaugusiųjų ugdymas

**Telefonas ir el. pašto adresas:** gitananauduziene@gmail.com

## AUTHORS' COVER LETTER

**Author's name and surname:** Vaiva Zuzevičiūtė

**Academic degree and name:** Associate Professor, Doctor

**Workplace and position:** Mykolas Romeris University

**Author's research interests:** Lifelong learning, Law enforcement education,  
Citizenship education, Intercultural learning

**Telephone and e-mail address:** vaiva.zuzeviciute@mruni.eu

**Author's name and surname:** Gitana Naudužienė

**Academic degree and name:** Doctoral student in Social Sciences (education)

**Workplace and position:** Mykolas Romeris University

**Author's research interests:** Data protection, e-learning

**Telephone and e-mail address:** gitananauduziene@gmail.com