

Emocinio intelekto plėtojimas praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą

dr. Gitana Naudužienė

Vadovė: prof. dr. Vaiva Zuzevičiūtė

Temos pasirinkimas ir aktualumas



Šiuolaikinės visuomenės ir gyvenimo dabartiniame pasaulyje ypatumai:

1. Greitas šiuolaikinės visuomenės gyvenimo tempas, pilnas netikėtumų ir naujų pradžių.
2. Ontologinio nesaugumo visuomenė su daugybe ekonominių, visuomeninių, socialinių iššūkių.
3. Švietimo politiką formuojančių tarptautinių organizacijų sutarimas dėl emocinių kompetencijų ugdymo svarbos.
4. Emocijų ir jų valdymo įtaka asmens atsparumui, pasitenkinimui gyvenimu ir sėkmei.
5. Postmodernistinės visuomenės ypatumai.
6. Emocinio intelekto plėtojimo metodų, ugdančių sąmoningumą, dėmesingumą, gebėjimą būti „čia ir dabar“ ir koncentruojantis į vieną atliekamą veiksmą poreikis.



Kas buvo tiriama?

Emocinio intelekto raiška šiuolaikinėje visuomenėje ir jo plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą galimybės.



Ką tikėtasi rasti?

1. Žmonės, kurie praktikuoja dėmesingą įsisąmoninimą yra dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje.
2. Asmenys, dėmesingesni ir sąmoningesni kasdieninėje veikloje, pasižymės aukštesniu emocinio intelekto lygiu.
3. Dėmesingo įsisąmoninimo aspektai yra reikšmingi emocinio intelekto plėtojimo veiksniai, todėl emocinis intelektas gali būti plėtojamas.
4. Emocinis intelektas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra asmens pasitenkinimo veikla ir sėkmės profesinėje veikloje prielaida



Emocinio intelekto plėtojimo praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą teorinis modelis

Modelis atspindi transformuojantį dėmesingo įsisąmoninimo poveikį, dėka šio poveikio socialinės, visuomeninės ir individualios emocinio intelekto plėtojimo prielaidos yra keičiamos į pozityvesnes, įgalinančias žmones prisitaikyti prie šiuolaikinėje visuomenėje vykstančių procesų bei pokyčių.



Kaip buvo tiriama?

Trys pagrindiniai tyrimo etapai:

- teorinis veiksnių pagrindimas, empirinio tyrimo metodologijos pagrindimas;
- du empiriniai tyrimai, siekiant nustatyti dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo veiksnių įtaką emocinio intelekto plėtojimui.
- Kompleksinis empirinis tyrimas organizuotas ir atliktas naudojant kiekybinių tyrimų metodologinę prieigą, ją derinant su kokybinių tyrimų elementu.



Tyrimo rezultatai

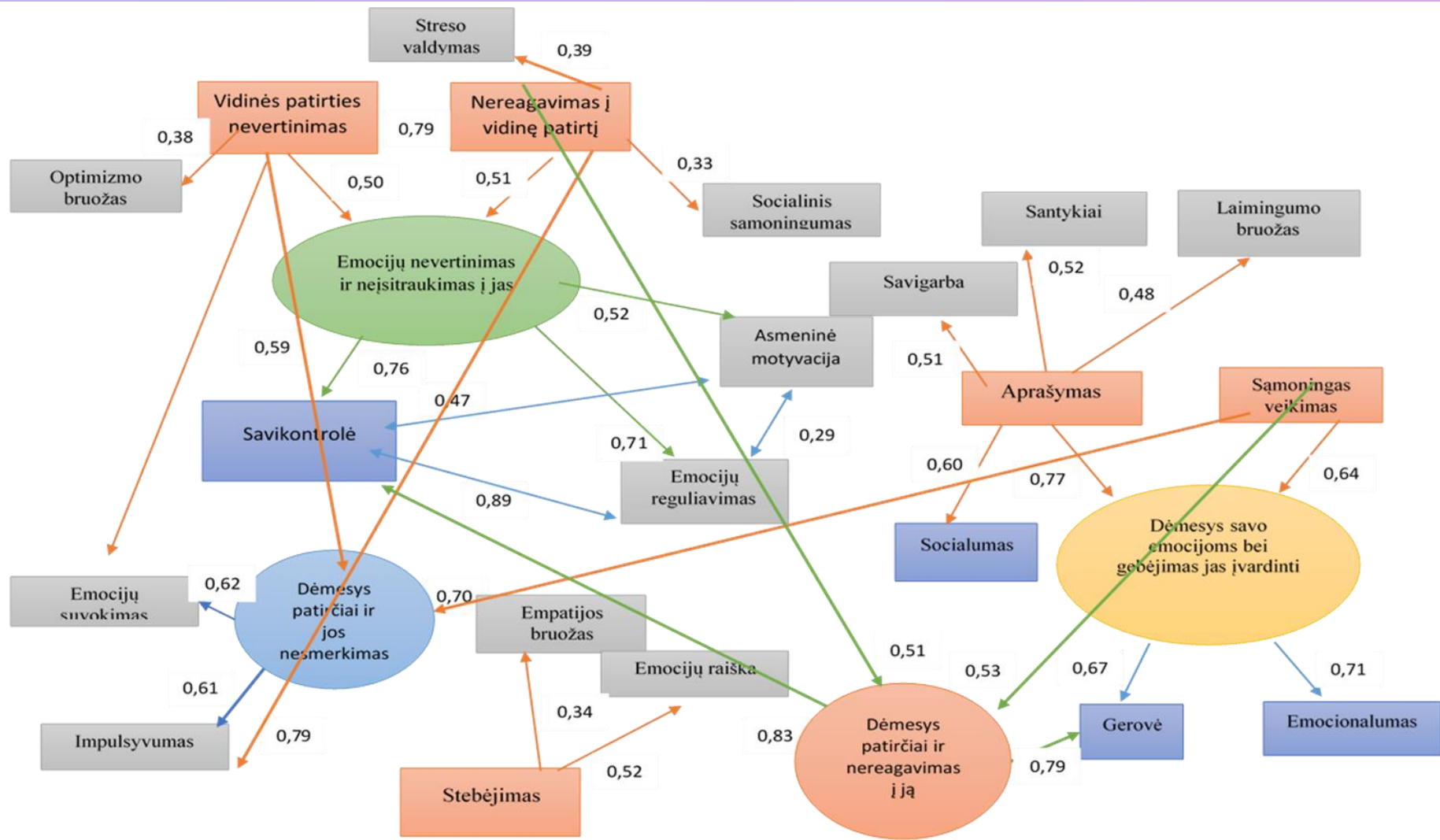


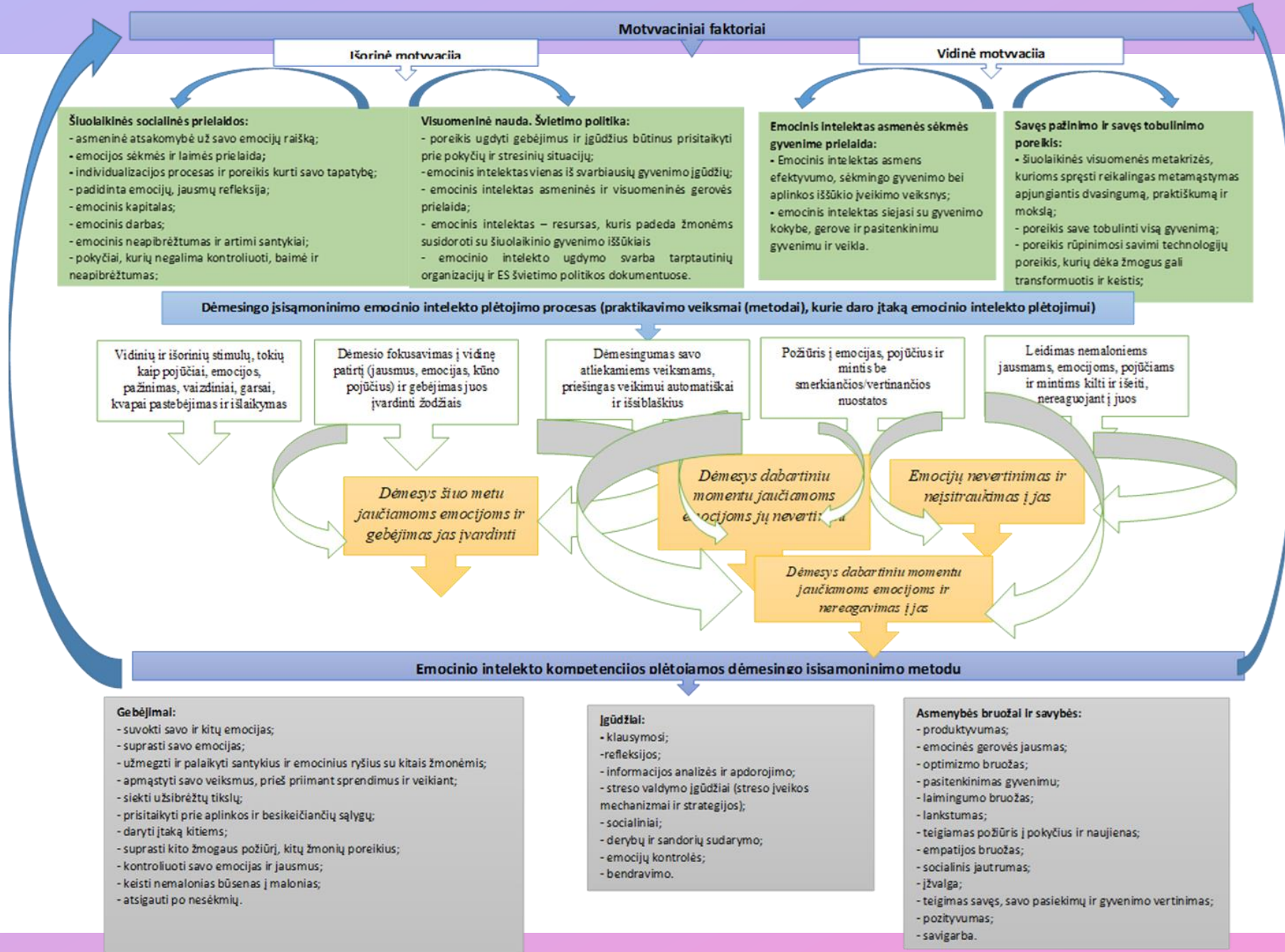
Kokie dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo rezultatai?

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.

Plėtojant emocinį intelektą dėmesingo įsisąmoninimo metodu, svarbu atsižvelgti į tyrimo metu nustatytus priklausomybės ryšius tarp dėmesingo įsisąmoninimo aspektų ir emocinio intelekto, kurie atsispindi sukurtame emocinio intelekto plėtojimo dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo modelyje.







Kiek reikia praktikuoti, norint pasiekti rezultatų?

Atlikus empirinį tyrimą, nustatyta, kad emocinio intelekto lygio pokyčių galima pasiekti praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą daugiau, negu **1 metus** ir **3-4** kartus per savaitę.



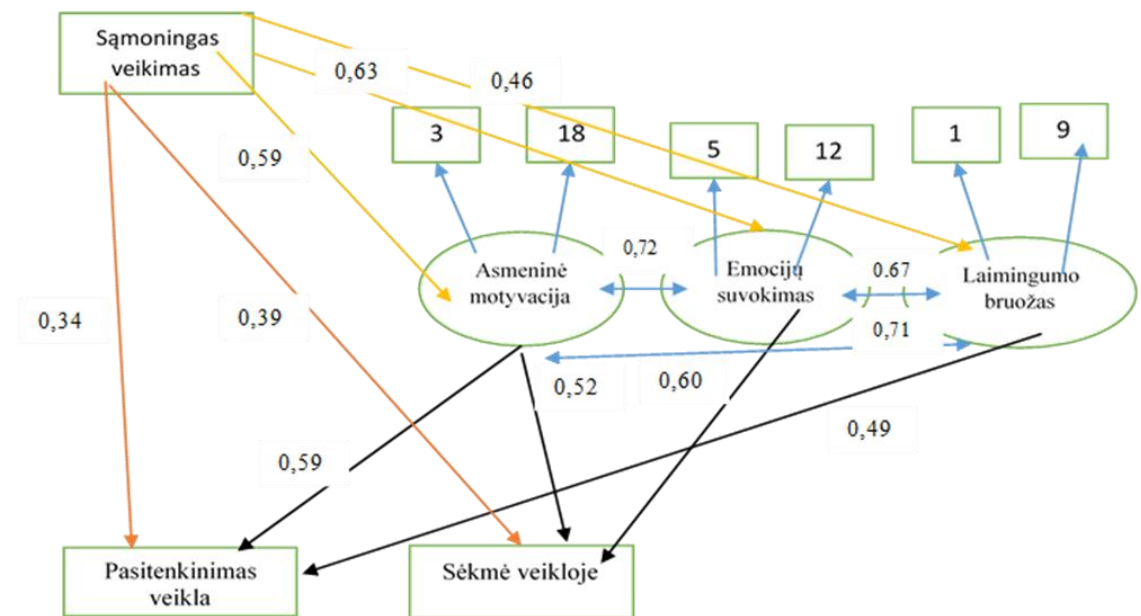
Ar emocinio intelekto plėtojimui būtini specialūs metodai ir praktikos?

Emocinio intelekto galima išmokti savaiminio mokymosi būdu, įsisavinant gyvenimišką patirtį. Žemiausias emocinio intelekto lygis yra amžiaus grupėje nuo **18 iki 24** metų, o aukščiausias emocinio intelekto lygis nustatytas **45 - 55** metų amžiaus grupėje.



Kaip dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas susijęs su emociniu intelektu ir sėkme bei pasitenkinimu veikla?

Dėmesingo įsisąmoninimo sąmoningo veikimo aspekto gebėjimų ugdymas (gebėjimų išlaikyti dėmesį nukreiptą į dabartiniu momentu atliekamą veiklą, į savo išgyvenimus ir patirtį) daro įtaką emocinio intelekto sritims (asmeninei motyvacijai, emocijų suvokimui, laimingumo bruožui), kurie savo ruožtu didina pasitenkinimą savo veikla ir asmeninį sėkmės suvokimą.





Ačiū už dėmesį

Gitana Naudužienė