

**EMOCINIO INTELEKTO
UGDYMAS PER MENINĮ
IR KŪRYBINĮ
PAŽINIMĄ**

ERNESTA ŠIMKIENĖ



AP 25 K Haring 89 #

Keith Haring, Retrospect (in color), 1989

”

“Emocijos yra neatsiejama gyvenimo dalis, sudaro foną viskam ką sakome ir darome. Jos atsispindi fiziologijoje, išraiškose ir elgesyje; jos glaudžiai susijusios abipusiu ryšiu su pažinimu; jos užpildo tarpasmeninę erdvę. Bet svarbiausia, emocijos esmė glūdi vidiniuose išgyvenimuose, būtent jie suteikia mums informaciją, kuri yra svarbi mūsų gerovei ir tam tikrais atvejais net išlikimui.”

(Strongman K.)



**EMOCIJOS NĖRA
NEI LENGVAI TIRIAMOS,
NEI VIENAREIKŠMIŠKAI
MOKSLININKŲ
TRAKTUOJAMOS**

Priežastys:

- 1) matavimo sunkumai
- 2) mokslinės terminijos nevienareikšmiškumas
- 3) konstrukto daugiaspektiškumas



EMOCIJOS KAIP MOKSLINIO TYRINĖJIMO OBJEKTAS

Emocijos XX a. pradžioje ir viduryje ignoruotos kaip mokslinio tyrinėjimo objektas:

1920–60 m. emocijos = vidinės būsenos → nėra stebimos → negali būti mokslinio tyrinėjimo objektu

universitetuose nebuvo atskiro emocijoms skirto kurso

bendruose motyvacijos ir emocijų vadovėliuose joms teskirta 1–2 skyriai

KAS YRA EMOCIJA?

LeDoux (1996):

“Deja, vienas pagrįsčiausių ir reikšmingiausių dalykų kada nors pasakytų apie emocijų reiškinį yra tai, kad visi kaip ir žino, kas yra emocija, iki tol, kol yra paprašomi pateikti jos apibrėžimą.”

KAS YRA EMOCIJA?

Nico Frijda:

- 1) emocija įprastai kyla asmeniui įvertinus (sąmoningai ar to neįsąmoninant) įvykį kaip susijusį su asmeniui svarbiais tikslais (concern); teigiama emocija patiriama, jei įvykis dera su tikslais, neigiama, jei įvykis prieštarauja tikslams.
- 2) emocijos šerdis – pasirengimas veikti tam tikru būdu; emocija teikia pirmenybę tam tikrų veiksmų atlikimui – gali nutraukti / varžytis su alternatyviais psichiniais procesais ar veiklomis.
- 3) emocija dažniausia išgyvenama kaip specifinė būseną, kartais lydima kūno pokyčių, išraiškų ir veiksmų.

KAS YRA EMOCIJA?

Remiantis įvairiais apibrėžimais, **emocija**:
sukeliama įvykio / situacijos interpretacijos
apima daugumos kūno sistemų reakcijas
skatina adaptyvią elgseną; susijusios su individo / rūšies išlikimu
perduoda informaciją sau ir kitiems
gali reguliuoti santykius tarp žmonių
gali būti tiek paveldėtos, tiek įgytos

Emocijos nėra vien tik vidinė jausminė būseną; nėra paprastas psichinis
reiškinys; tai yra sudėtingas psichologinis konstruktas, apimantis daugybę
aspektų.

EMOCIJA (EMOCINĖ REAKCIJA)

- a) santykio su kažkuo išgyvenimas
- b) organizuojantis suvokimą, mąstymą ir elgesį tam tikra linkme

trukmė: sekundės–minutės

daugmaž aiškiai išreikštas intensyvumas

aiški priežastis

aiškus objektas

staigi pradžia

sukelia elgesio pokyčius, impulsą veikti t. t. būdu

NUOTAIKA

Nuotaika – nuolatinis emocinis fonas (kasdien, nuolat)

valandos – dienos – savaitės

mažas / vidutinis intensyvumas

neaiški pradžia ir pabaiga

neaiški priežastis

neturi objekto (neintencionali)

poveikis kognityviniams procesams

priešinimasis elgesio pokyčiams

veido išraiškų nebuvimas

teigiama ir neigiama; vienu metu; svyravimai

EMOCIJA VS JAUSMAS

- Jausmas – dažniausiai su jaslėmis susijęs psichologinis išgyvenimas
- Emocija yra sureagavimas, jausmas yra tos reakcijos padarinys
- Emocija išreiškiama išoriškai (skirta pasauliui), jausmas – nebūtinai išreiškiamas (asmeninis, jaučiamas viduje)
- Ne visi jausmai gali būti išreikšti emocijomis, bet jokia emocija negalima be jausmo (nebent suvaidinta)
- Visi jausmai yra emocijos, bet ne visos emocijos yra jausmai
- Emocija yra jausmų išraiška, kyla iš jausmų; Jausmas susideda iš pasikartojančių ar kelių skirtingų emocijų
- Jausmai kyla palaipsniui, formuojasi ilgesnį laiką, o emocijos – atsiranda staiga, reaguojama į momentinę aplinką
- Jausmai gilesni, ryškesni, tvirtesni nei emocijos
- Emocija yra nesąmoningas, o jausmas – sąmoningas procesas
- Jausmas – susijęs su tarpasmeniniais ryšiais, visuomenine aplinka

EMOCIJŲ FUNKCIONALUMO PROBLEMA

Ar emocijos apskritai yra naudingos?

Trys požiūriai (Keltner, Gross, 1999):

a) emocijos neatlieka jokios funkcijos (stoicizmas; XVIII a.)

b) emocijos buvo naudingos mūsų protėviams prisitaikant prie tuometinių aplinkos reikalavimų, bet dabartiniam žmogui jos gali būti ir nenaudingos (Darwin)

c) emocijos yra naudingos, jos atlieka daugmaž tokias pačias funkcijas, kokias jos atliko ir praeityje; jos padeda prisitaikyti prie aplinkos iššūkių (visos teorinės sampratos), padeda išsaugoti visuomenės vertybes, normas, tvarką (socialinio konstruktyvizmo samprata)

KOMUNIKACINĖS (SOCIALINĖS) FUNKCIJOS

Dauguma emocijų atsiranda sąveikų su žmonėmis metu:

- 1) praneša kitiems, ką mes jaučiame
- 2) praneša kitiems, kaip mes traktuojame įvykį; kaip ketiname elgtis; kokio elgesio mes tikimės iš kitų
- 3) teikia informaciją apie tarpasmeninių santykių pobūdį, jų perspektyvą
- 4) padeda užmegzti ir išlaikyti tarpasmeninius santykius

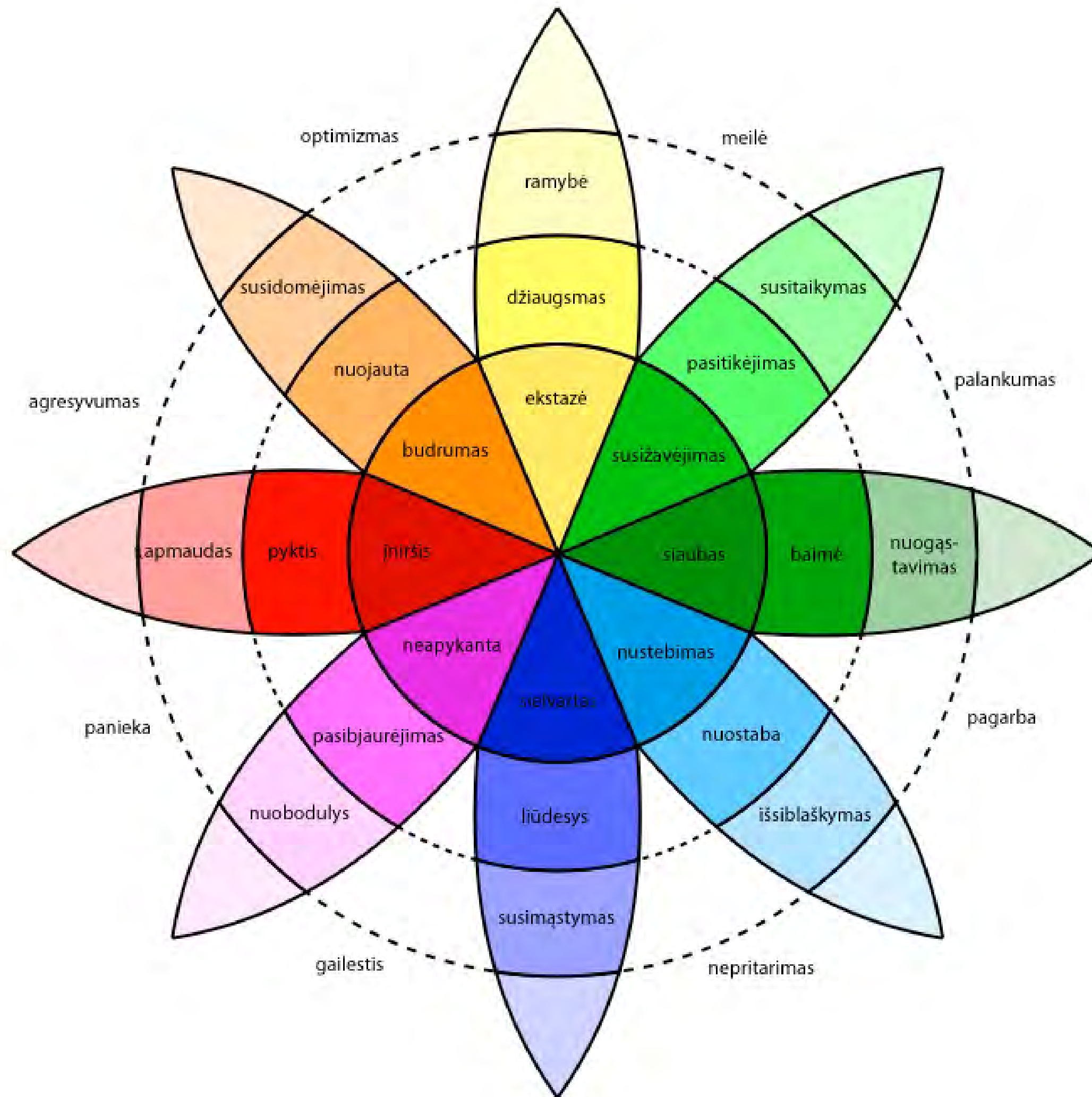
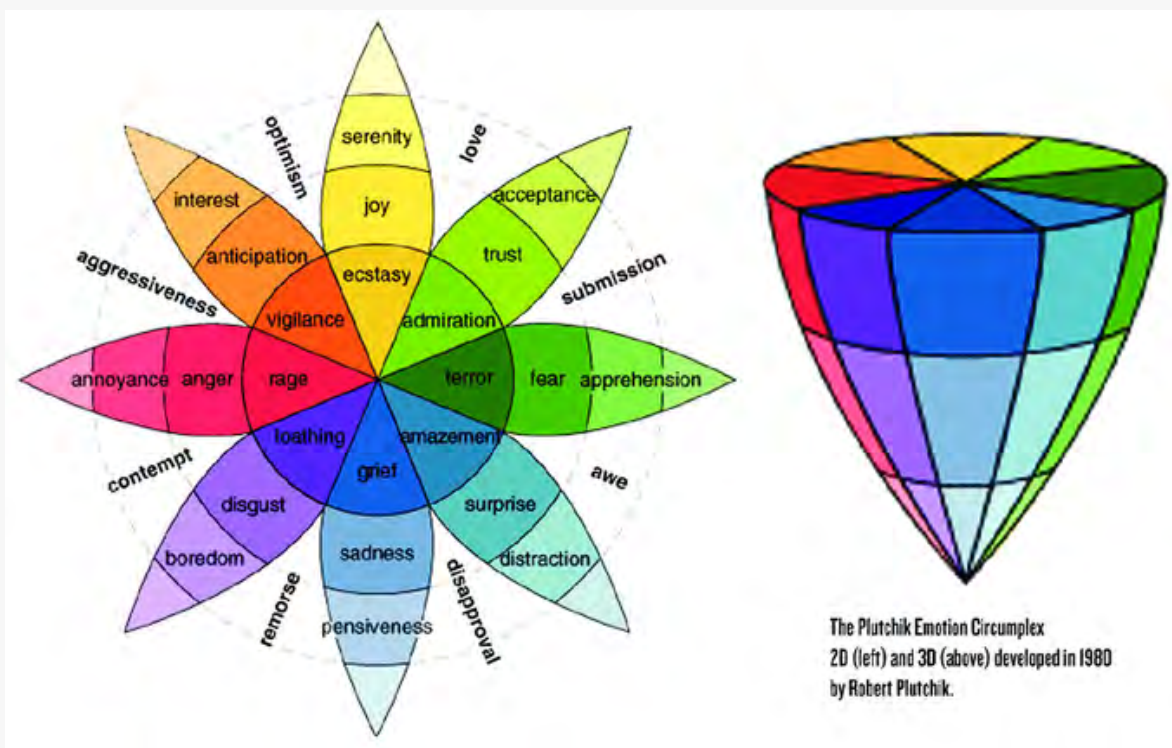
PAGRINDINĒS EMOCIJOS

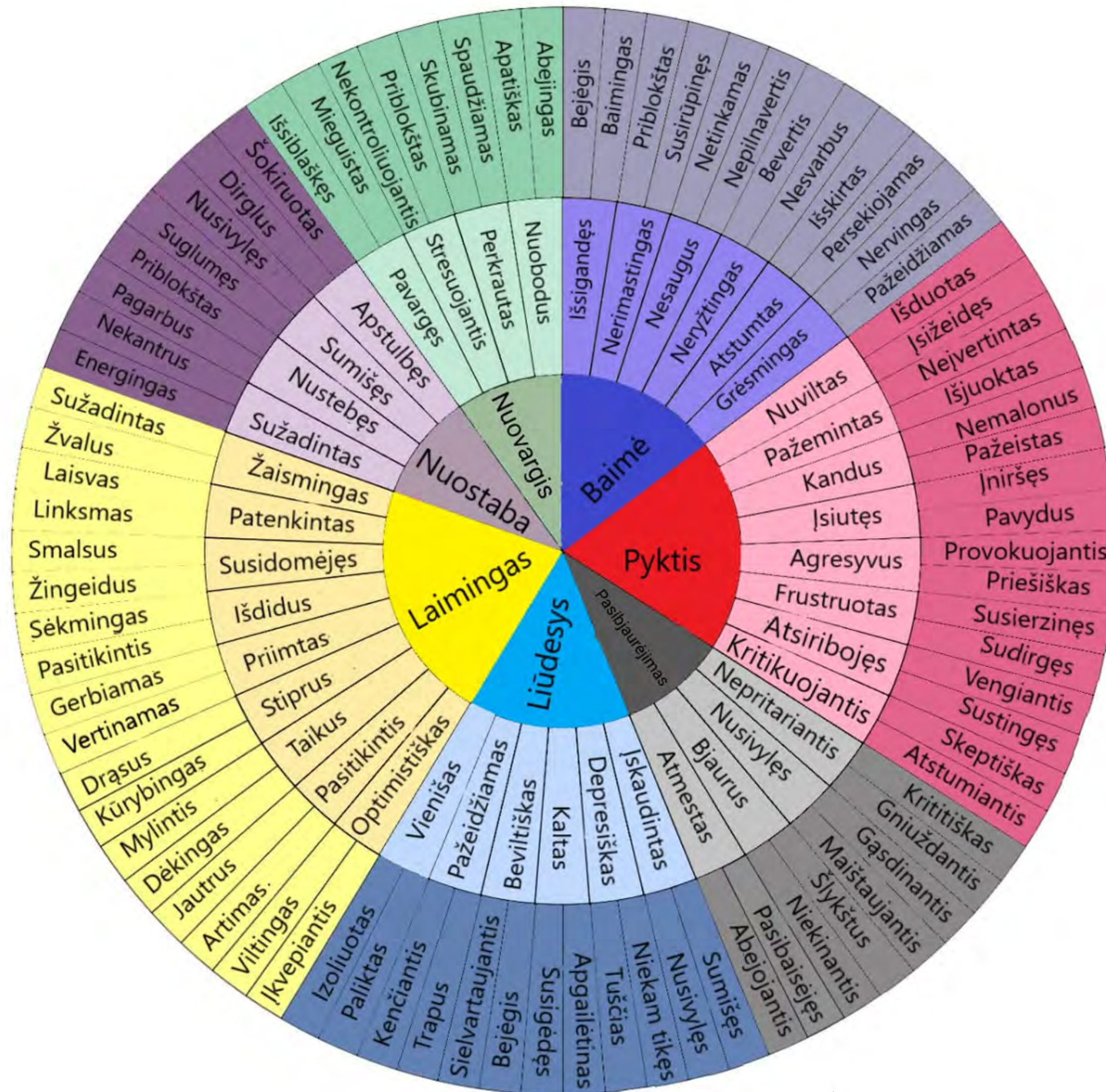
- Ekman: džiaugsmas, liūdesys, baimē, pasibjaurējimas, pyktis, nuostaba
- Oatley ir Johnson-Laird: džiaugsmas, liūdesys, nerimas, pasibjaurējimas, pyktis
- Tomkins: džiaugsmas, liūdesys, baimē, pasibjaurējimas, pyktis, nuostaba, panieka, gēda, susidomējimas
- Izard: džiaugsmas, liūdesys, baimē, pasibjaurējimas, pyktis, nuostaba, panieka, gēda, susidomējimas, kaltē
- Plutchik: džiaugsmas, liūdesys, baimē, pasibjaurējimas, pyktis, nuostaba, laukimas (viltis), priēmimas
- Gray: džiaugsmas, baimē / pyktis, nerimas

PAGRINDINĖS EMOCIJOS

- **džiaugsmas, baimė ir pyktis** – visuose sąrašuose;
- **liūdesys** – beveik visuose;
- rečiau minimos – **nuostaba, pasibjaurėjimas, susidomėjimas, viltis, gėda ir kaltė**

PLUTCHIKO EMOCIJŲ RATAS





Džiaugsmas



Vaclovas Straukas
Atostogos 1974

Liūdesys



Birutė Zokaitytė
Sutankėjusio laiko ir erdvės spąstai. Mergaitė stebi
žuvelę, 2010

Nuostaba

Vincetas Gečas
Vitrina 1960

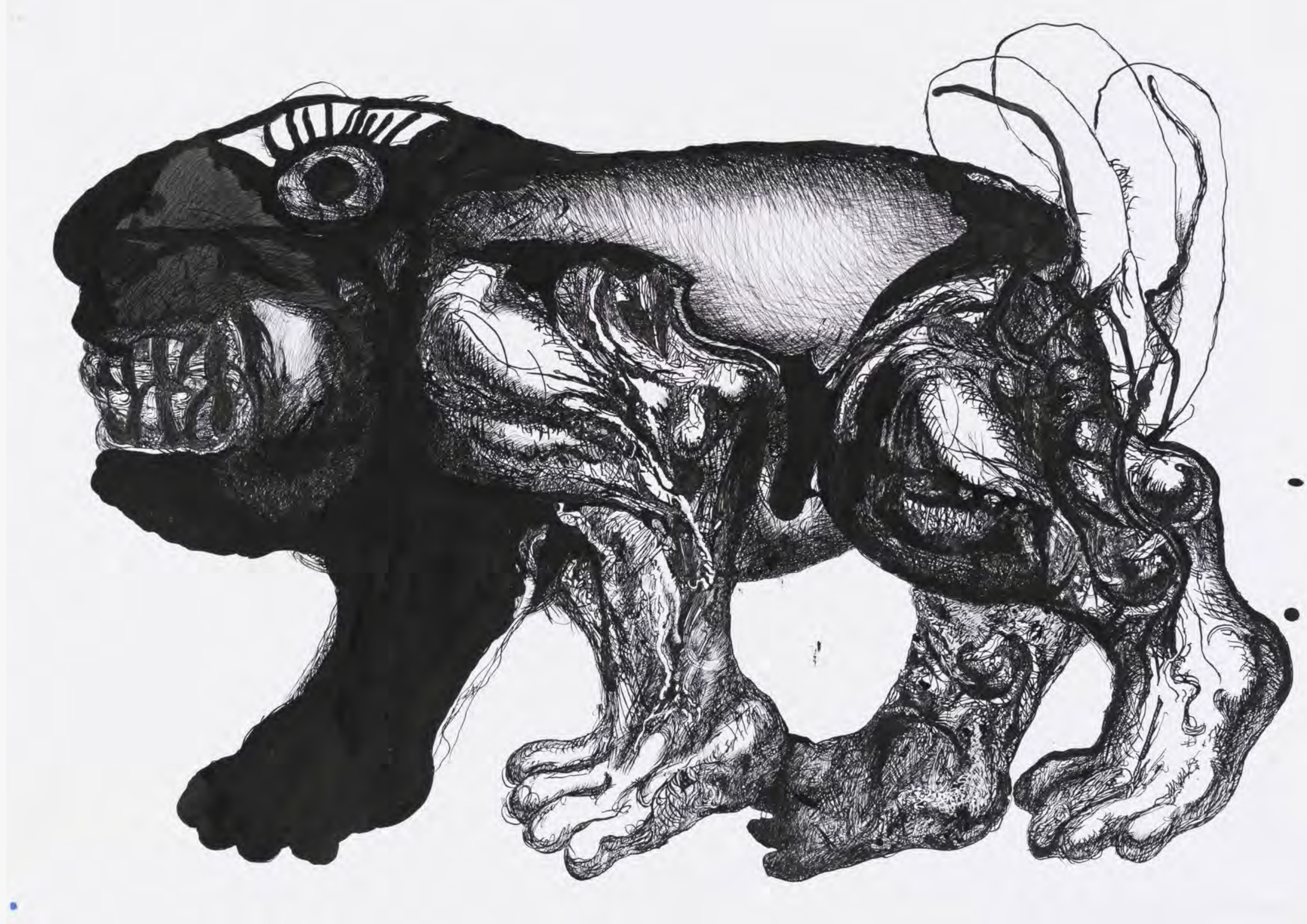


Pasibjaurējimas



Raimondas Gailiūnas, Look and Do Not Say Anything, 2011

Baimė



Mikalojus Povilas Vilutis
Baimės iš savęs išpaišymas 2019

Pyktis



Edvard Munch
Jealousy 1907

EMOCIJŲ POVEIKIS PAŽINIMO PROCESAMS

Emocijos veikia visus pažinimo procesus:

- dėmesį
- suvokimą
- atmintį
- vertinimus (judgement)
- informacijos apdorojimo būdus ir kt.

EMOCIJŲ POVEIKIS ĮVYKIŲ, OBJEKTŲ IR ŽMONIŲ VERTINIMAMS

- Innes-Ker, Niedenthal (2002): džiaugsmą išgyvenantys hipotetinio asmens išgyvenimus bei jo patirtus įvykius vertino kaip džiaugsmingesnius;
- Forgas (1987): žiūrėję komediją, politinius įvykius šalyje, pasitenkinimą savo gyvenimu vertino palankiau nei dramą ar kovinį filmą žiūrėję

Emocijų poveikis savęs vertinimui:

- Veikia tie patys efektai (džiaugsmingai nusiteikę vardina daugiau teigiamų ir mažiau neigiamų savo bruožų, savybių)

EMOCIJŲ POVEIKIS INFORMACIJOS APDOROJIMO BŪDAMS

Emocinės būsenos veikia ne tik tai, apie ką žmonės galvoja, bet ir kaip žmonės galvoja, kaip jie organizuoja bei kaip naudoja informaciją.

EMOCIJŲ POVEIKIS INFORMACIJOS APDOROJIMO BŪDAMS

Džiaugsmas skatina:

- į visumą orientuotą mąstymą, plačių kategorijų naudojimą
- rėmimąsi stereotipais, scenarijais
- euristikų naudojimą
- kūrybiškumą

Liūdesys skatina:

- į detales orientuotą mąstymą
- sistemingą, nuoseklią informacijos analizę

EMOCIJŲ REGULIACIJA IR SVEIKATA

- nuolatinis emocijų slopinimas (priešingai nei kognityvinis situacijos keitimas) susijęs su labiau išreikštais depresijos simptomais, menkesniu pasitenkinimu savo gyvenimu, silpnesne savigarba, prastesne psichologine gerove
- neigiamų emocijų vengimas, slopinimas, sulaukymas turi neigiamą poveikį fizinei sveikatai, gali paskatinti onkologinius susirgimus; nuolatinis pykčio ir priešiškumo slopinimas yra susijęs su padidėjusiu kraujospūdžiu bei širdies ligomis

EMOCINIS INTELEKTAS

Emocinis intelektas – tai žmogaus gebėjimas atpažinti, įvardinti savo ir kitų žmonių emocijas. Dėl jo (1) galime tinkamai valdyti kylančias emocijas, (2) suprasti savo norus ir (3) patenkinti poreikius bei (4) spręsti gyvenimiškus klausimus. Emocinis intelektas padeda (5) kurti gerus santykius bendraujant su aplinkiniais, (6) moko empatijos. Tai yra įgūdis, todėl gali būti ugdomas.

IQ

EQ

EQ

IQ

IQ

Akademinės žinios, kritinis
mąstymas ir logika

Informacijos apdorojimas,
žinios, atmintis,
samprotavimai

EQ

Emocijų atpažinimas,
valdymas ir naudojimas

Motyvacija, empatija,
santykiai, savimonė ir
savikontrolė

Penki svarbiausi emocinio intelekto bruožai :

1. Savimonė:

- Emocinis supratimas: emocijų pažinimas ir jų daromos įtakos supratimas;
- Pasitikėjimas savimi.

Penki svarbiausi emocinio intelekto bruožai :

2. Savireguliacija:

- Savikontrolė – impulsyvių veiksmų valdymas;
- Patikimumas – atvirumas bei nuomonės nekeitimas;
- Sąžiningumas – atsakomybė už savo veiksmus;
- Prisitaikymas – lankstus pasikeitimų supratimas;
- Atvirumas naujovėms.

Penki svarbiausi emocinio intelekto bruožai :

3. Motyvacija:

- Atvirumas naujovėms.
- Noras tobulėti – nuolatinis siekimas geresnio įvertinimo;
- Įsipareigojimai – darbas komandoje siekiant tų pačių tikslų;
- Iniciatyvumas – galimybių išnaudojimas;
- Optimizmas – teigiamas požiūris į siekiamą tikslą ir kliūčių įveikimas.

Penki svarbiausi emocinio intelekto bruožai :

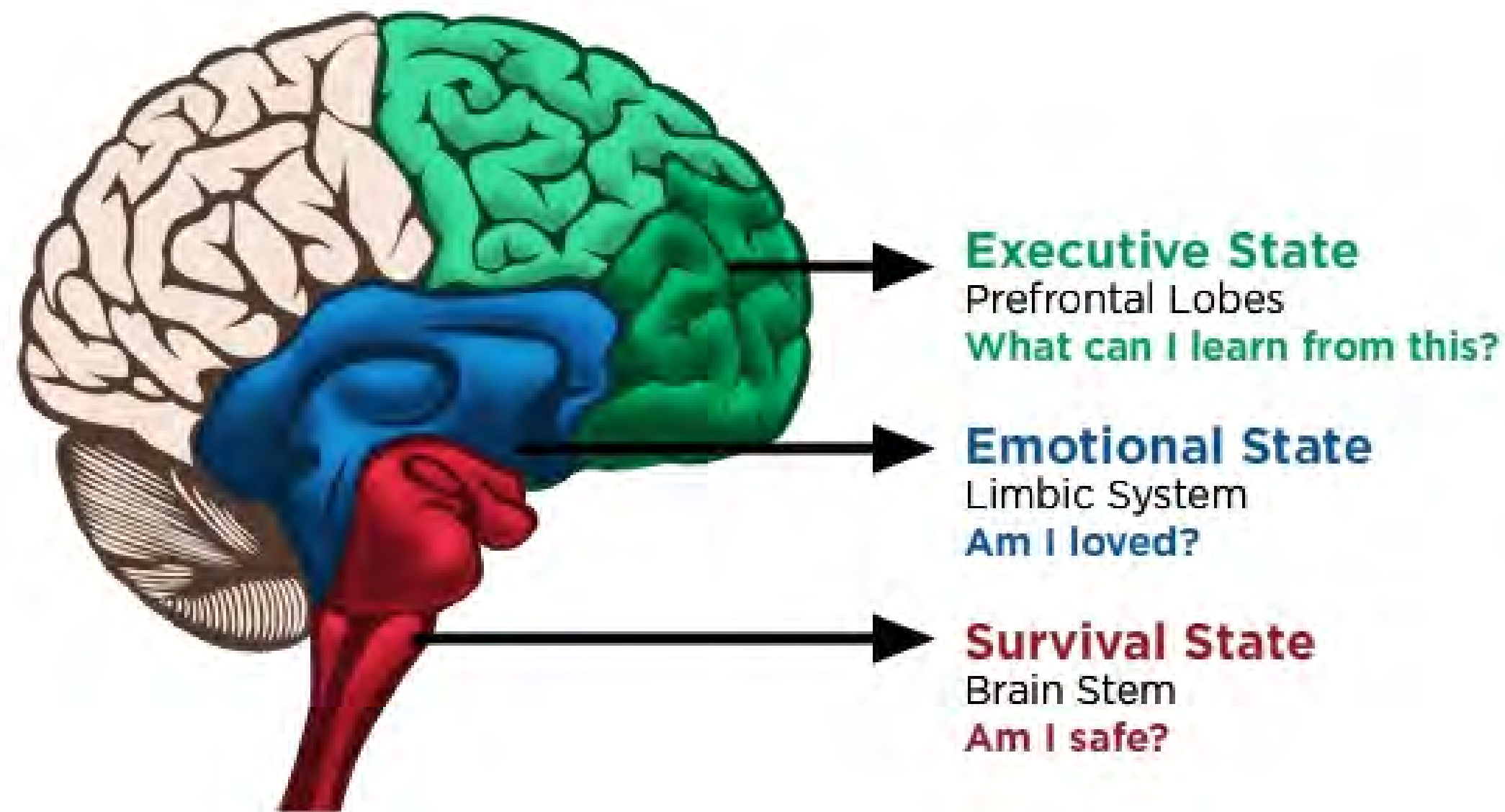
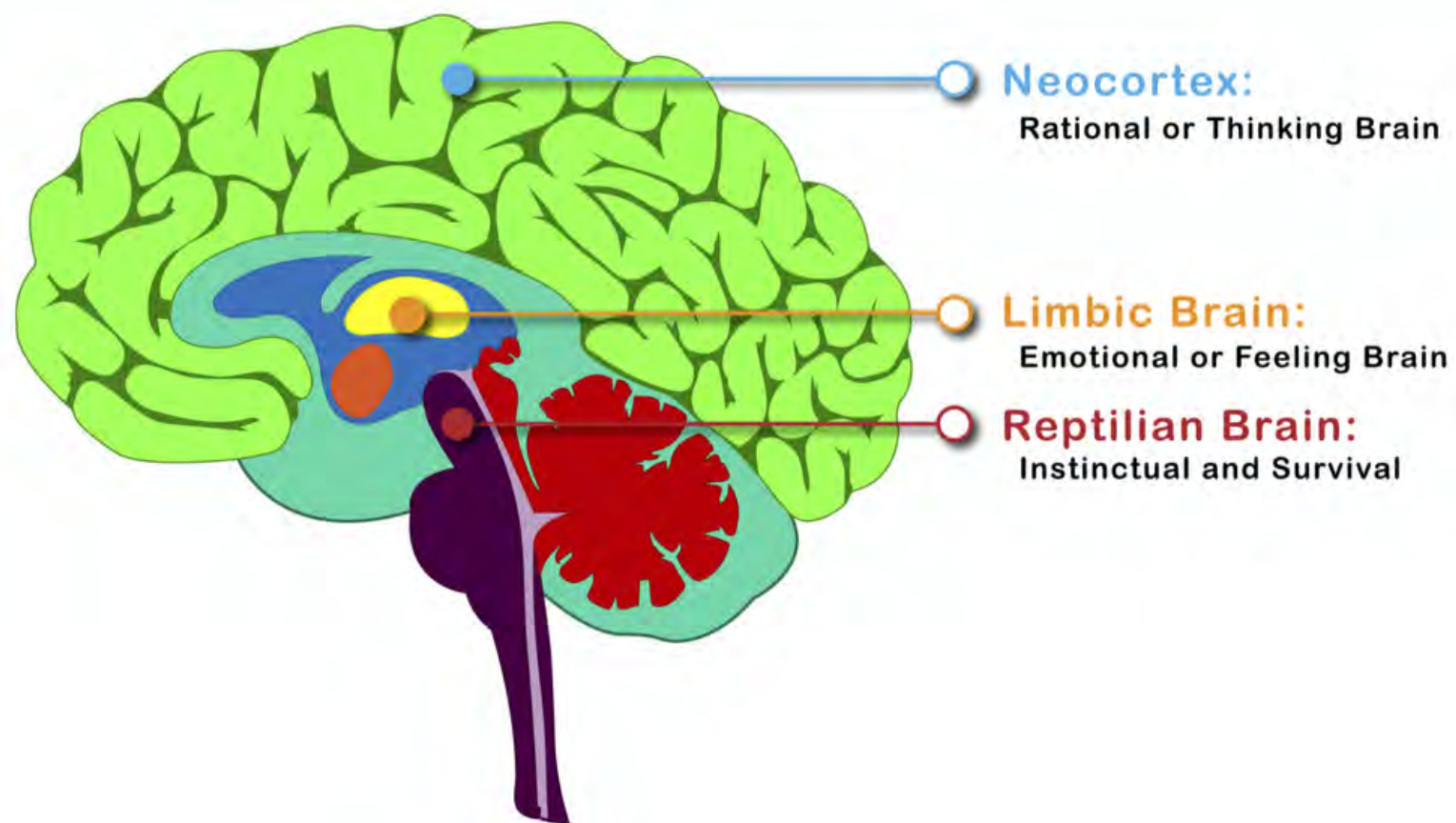
4. Užuojauta (empatija):

- Kitų pažinimas – nujausti, ko reikia kitam, kad galėtumėte jį paskatinti;
- Skirtumų išnaudojimas – galimybių išnaudojimas tarp skirtingų žmonių;
- Politinis budrumas – esamų emocijų, ir galios santykių suvokimas;
- Kito supratimas – pažinti kito žmogaus jausmus, besislepiančius už jo poreikių.

Penki svarbiausi emocinio intelekto bruožai :

5. Socialiniai įgūdžiai:

- Įtaka – mokėjimas paveikti kitus savo žodžiais;
- Bendravimas – gebėjimas aiškiai išdėstyti savo mintis;
- Lyderystė – mokėjimas įkvėpti ir vesti žmones;
- Linkęs keistis – mokėjimas lengvai priimti ar inicijuoti pokyčius;
- Santykių kūrimas;
- Bendradarbiavimas;
- Darbas komandoje – gebėjimas motyvuoti ir bendrų tikslų siekimas.



KAIP MENAS VEIKIA ŽMONIŲ SAVIJAUTĄ IR EMOCINĘ SVEIKATĄ?

Specialistai sutaria, kad menas gali daryti stiprų poveikį žmonių emocinei savijautai ir sveikatai.

Menas stiprina teigiamas emocijas. Mokslinių tyrimų rezultatai patvirtina stiprų meno ir emocijų ryšį. Garsių mokslinių institucijų, tarp jų Kalifornijos universiteto Berklyje ir Londono universiteto, atlikti tyrimai parodė, kad menas gali sustiprinti muziejų ir galerijų lankytojų teigiamas emocijas, sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą emocinę savijautą.

Kai mūsų smegenis sujaudina gera istorija, organizmas išskiria oksitociną, skatinatį pajauti empatiją kitiems, užmegzti ryšį. O meno kūriniai ir yra gerų istorijų šaltinis.

MENAS IR EMOCIJOS

Meno kūrinys naudojamas kaip priemonė įvardinti savo jausmams juos pažinti ir pripažinti. Taip skatinamas prigimtinis kūrybiškumas, suteikiama erdvė dalyvių kūrinių individualiai interpretacijai, bei savirefleksijai.

Menas leidžia nuasmenintai kalbėti apie savo asmeninius dalykus.

MENAS IR EMOCIJOS

MO muziejaus inicijuotas ir kartu su „Integruotųjų neuromokslų asociacija“ (INA) atliktas tyrimas „Emocinio raštingumo gerinimas per meno intervencijas“ patvirtino, kad moksleivių emocinis raštingumas, matuojamas EAQ (Emotional Awareness Questionnaire) skale, pagerėjo jau vos po keturių edukacijų.

Tai pirmasis Lietuvoje atliktas mokslinis tyrimas, kurio metu, pasitelkiant MO muziejaus emocinio raštingumo edukacinę programą, buvo įrodytas meno intervencijų teigiamas poveikis mokinių emociniam raštingumui.

Tyrimas: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://mo.lt/wp-content/uploads/2022/11/MO-x-INA-Emocinio-rastingumo-tyrimo-analize-2022.pdf>

EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS TAIKANT VMS

Kodėl ir kaip šis gebėjimas ugdomas pasitelkus vizualinio mąstymo strategiją (VMS)?

Taikant VMS žiūrime į meno kūrinius, kurie kelia tam tikrų emocijų arba tiesiogiai vaizduoja, kokią emociją išgyvena kūrinio personažas (-ai). Pokalbį galima pradėti apie tai, kokius emocinius išgyvenimus meno kūrinys kelia žiūrovui. Kūrinys tampa tarsi tarpininkas ir per jį galime kalbėtis apie bendrai gyvenime patiriamus emocinius išgyvenimus, taip pat mokytis empatijos menininko emocijoms, kai jis kūrė meno kūrinį, ir žiūrovui, kuriam kyla emocijos, kartu pasvarstyti, kur savo aplinkoje jos pastebimos. Norint tiksliai išsakyti kilusius pastebėjimus, reikalingas žodynas emocijoms įvardinti, taip pat lėtumo akimirka – suvokti, kas vyksta, kodėl taip sakau, iš ko atpažįstu ir kaip tai siejasi su asmenine patirtimi. Apskritai menas visada emociškai kažkokiu būdu veikia jį žiūrintį, o analizuojant meno kūrinį galima išsiaiškinti, kokias konkrečiai emocijas kelia, paieškoti paaiškinimų, kodėl ir kaip žiūrovas jas atpažįsta, įvardija.

VMS KLAUSIMAI

1. Kas vyksta šiame paveiksle?
2. Ką matai, kad taip sakai?
3. Ką dar pastebi?

EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS TAIKANT VMS

Papildomi VMS klausimai lavinant emocinį intelektą:

1. Kokias emocijas kelia šis meno kūrinys (jo spalvos, linijos, dydis, forma)?
2. Kaip jaučiasi pavaizduoti veikėjai?
3. Kokia veikėjų kūno kalba? Ką ji pasako apie išgyvenamas emocijas? Iš ko tai atpažįstame?
4. Iš ko suprantate, kad tai X emocija?
5. Ar esate patyręs šią emociją savo gyvenime?
6. Kaip ji (emocija) atsispindi jūsų kūno kalboje? Kaip ši emocija gali atrodyti kitaip, kito žmogaus kūno kalboje?
7. Ką darote, kai patiriate X emociją?
8. Ar turite su kuo pasikalbėti apie išgyvenamą X emociją?

EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS TAIKANT VMS

Papildomi VMS klausimai lavinant emocinį intelektą:

1. Kokias emocijas kelia šis meno kūrinys (jo spalvos, linijos, dydis, forma)?
2. Kaip jaučiasi pavaizduoti veikėjai?
3. Kokia veikėjų kūno kalba? Ką ji pasako apie išgyvenamas emocijas? Iš ko tai atpažįstame?
4. Iš ko suprantate, kad tai X emocija?
5. Ar esate patyręs šią emociją savo gyvenime?
6. Kaip ji (emocija) atsispindi jūsų kūno kalboje? Kaip ši emocija gali atrodyti kitaip, kito žmogaus kūno kalboje?
7. Ką darote, kai patiriate X emociją?
8. Ar turite su kuo pasikalbėti apie išgyvenamą X emociją?

EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS TAIKANT VMS

Papildomi VMS klausimai lavinant emocinį intelektą:

1. Kokias emocijas kelia šis meno kūrinys (jo spalvos, linijos, dydis, forma)?
2. Kaip jaučiasi pavaizduoti veikėjai?
3. Kokia veikėjų kūno kalba? Ką ji pasako apie išgyvenamas emocijas? Iš ko tai atpažįstame?
4. Iš ko suprantate, kad tai X emocija?
5. Ar esate patyręs šią emociją savo gyvenime?
6. Kaip ji (emocija) atsispindi jūsų kūno kalboje? Kaip ši emocija gali atrodyti kitaip, kito žmogaus kūno kalboje?
7. Ką darote, kai patiriate X emociją?
8. Ar turite su kuo pasikalbėti apie išgyvenamą X emociją?



Marija Teresė Rožanskaitė, Širdies operacija II, 1974 - <https://kolekcija.mo.lt/lt/Authors/43234?name=marija-terese-rozanskaite>