

Pētījums
Nordea bankas darbiniekiem programmas
„ Pozitīvisma Noturība. Augsta Emocionālā intelekta cikls.”
ietvaros

Pētījuma apraksts

Pētījuma mērķis bija noteikt, vai programmas realizācijas laikā ir uzlabojušies dalībnieku pozitīvās attieksmes un emocionālās inteliģences rādītāji.

Dati tika ievākti 2015.gada septembra beigās (pirmā testēšana) un novembra vidū (atkārtota testēšana). Abās izpētes kārtās tika mērīts Emocionālais intelekts un Pozitīvā Attieksme, kā arī ievākta demogrāfiskā informācija par dalībniekiem.

Programmā piedalījās 20 bankas darbinieki. Bet tikai 11 dalībniekiem pētījuma dati bija atbilstoši un derīgi tālākai analīzei.

Rezultāti

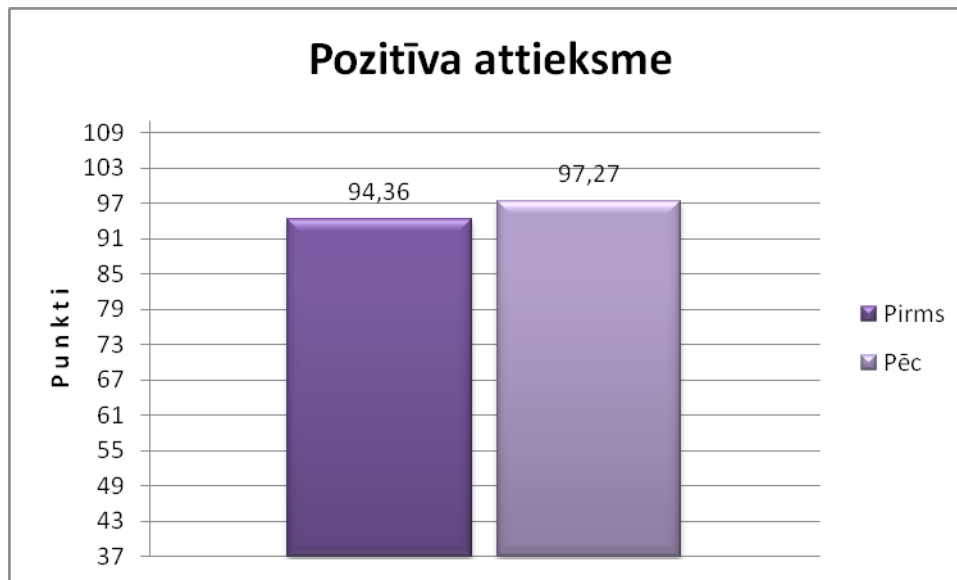
Pozitīva attieksme

Pētījumā tika novērtēta dalībnieku pozitīvā attieksme un uzvedība pret sevi un citiem cilvēkiem, spēja saglabāt optimismu un pozitīvas emocijas dzīvē, ikdienā un arī piedzīvojot negatīvas emocijas vai nevēlamus notikumus.

Pozitīvās attieksmes rādītāji tika salīdzināti 11 bankas darbiniekiem, kas pilnībā bija aizpildījuši testus abos posmos. Statistisko atšķirību noteikšanai tika mērīts T-Stjudenta kritērijs pie nozīmības līmeņa $p=0,05$.

Pozitīva attieksme vidēji grupā ir pieaugusi, tomēr mazās izlases dēļ statistiski šis pieaugums nav sasniedzis nozīmīgumu ($t=0,429$, $p=0,05$) (skat.1.attēlu un 1.tabulu).

1.attēls. Pozitīvās attieksmes rādītāji pirms un pēc programmas



1.tabula. Pozitīvās attieksmes vidējie rādītāji darbiniekiem pirms un pēc programmas

	Pirmais mērījums	Otrais mērījums
Pozitīva attieksme	94,36	97,27

Šīs aptaujas Kronbaha alfas rādītāji ir augsti. Pirmajā mērījumā Kronbaha alfa ir $\alpha=0,815$ un otrajā mērījumā Kronbaha alfas rādītājs ir $\alpha=0,896$.

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 potenču 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 nemitīgu 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.

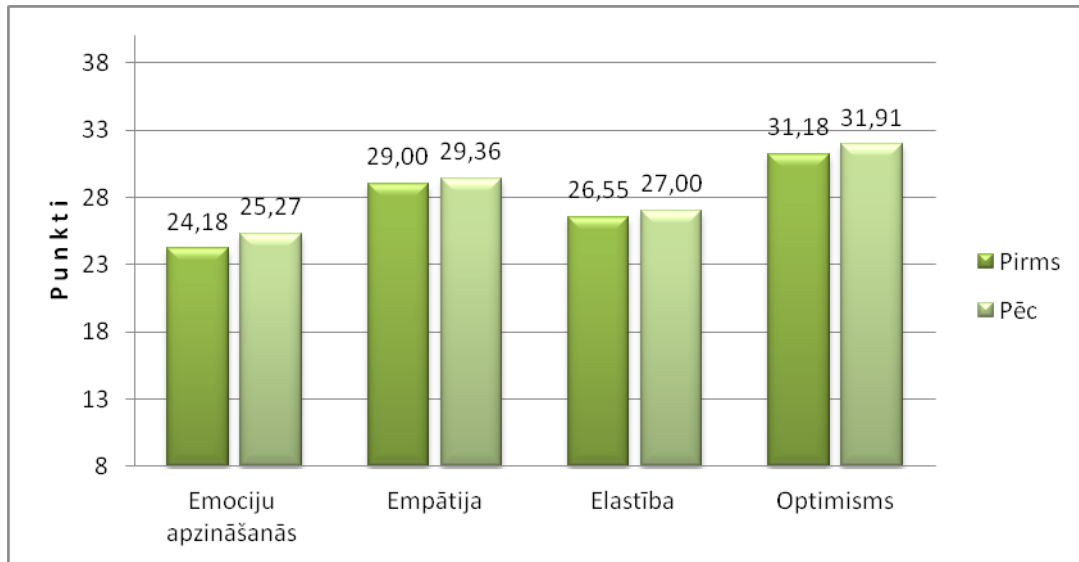
- 3) Empātija - Tā ir spēja apzināties, izprast un cienīt citu izjūtas. Tas nozīmē būt jūtīgam pret to, ko un kāpēc cilvēki izjūt. Būt empātiskam nozīmē spēt „emocionāli lasīt” citus cilvēkus. Empātiski cilvēki rūpējas un izrāda interesi par citiem un izrāda citu nozīmību.
- 4) Starppersonu attiecības - 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 toleranti 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. EI rādītāji tika salīdzināti 11 bankas darbiniekiem, kas pilnībā bija aizpildījuši testus abos posmos.

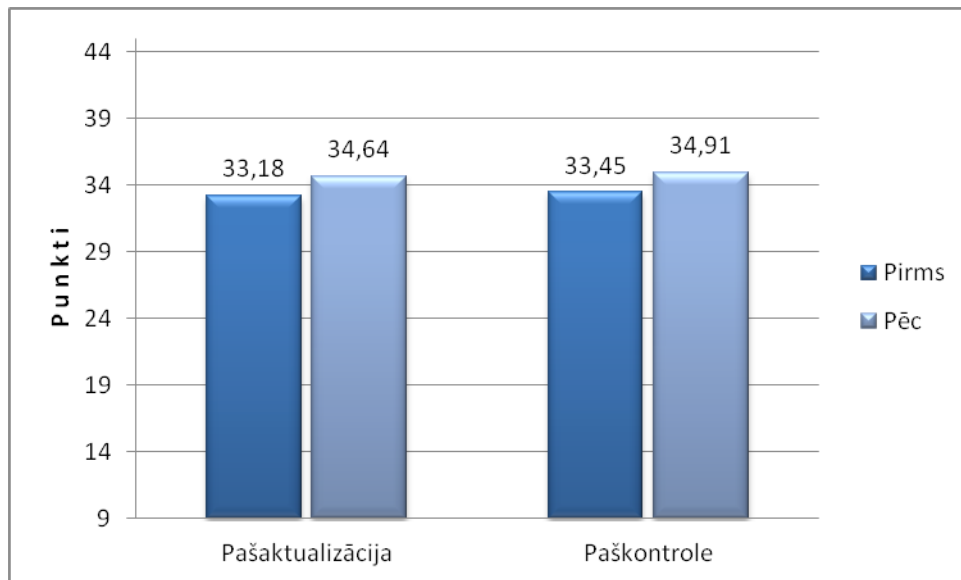
Statistisko atšķirību noteikšanai tika mērīts T-Stjudenta kritērijs pie nozīmības līmeņa $p=0,05$. Rezultāti aplūkojami 2., 3., 4. attēlā, un 2.tabulā.

Rezultāti parāda, ka nepilnu divu mēnešu laikā visi aspekti vidēji grupā ir pieauguši, tomēr visas novērotās izmaiņas rādītājos ir statistiski nenozīmīgas, kas skaidrojams ar mazo pētījuma izlasi (3.tabula).

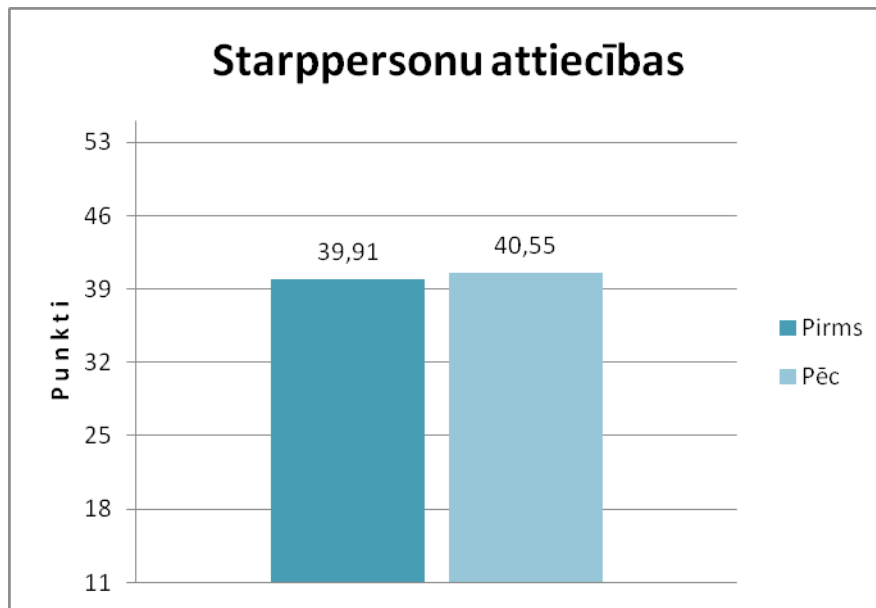
2.attēls. Emocionālā intelekta 4 rādītāji pirms un pēc programmas



3.attēls. Emocionālā intelekta 2 rādītāji pirms un pēc programmas



4.attēls. Emocionālā intelekta starppersonu attiecību rādītāji pirms un pēc programmas



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

	Pirmais mērījums	Otrais mērījums
Emociju apzināšanās	24,18	25,27
Pašaktualizācija	33,18	34,64
Empātija	29,00	29,36
Starppersonu attiecības	39,91	40,55
Elastība	26,55	27,00
Optimisms	31,18	31,91
Paškontrolē	33,45	34,91

3.tabula. T-stjudenta kritērija rādītāji emocionālā intelekta 7 skalās

	t*
Emociju apzināšanās	0,721
Pašaktualizācija	0,428
Empātija	0,850
Starppersonu attiecības	0,710
Elastība	0,783
Optimisms	0,764
Paškontrolē	0,658

*p=0,05

Emocionālās inteliģences Kronbaha alfas rādītāji ir augsti. Pirmajā mērījumā Kronbaha alfa variē skalās no vidēji augsti līdz augsti $\alpha=0,656$ – $\alpha=0,855$ un otrajā mērījumā Kronbaha alfas rādītāji variē skalās no vidēji augsti līdz ļoti augsti $\alpha=0,663$ – $\alpha=0,937$. Tikai elastības skala uzrāda ļoti zemu Kronbaha alfas rādītāju otrajā mērījumā $\alpha=0,292$.