

Pozityvioji psichologija: bruožų emocinio intelekto ir pozityviosios psichologijos sąsajų apžvalga

Simas Garbenis

Šiaulių universitetas

Anotacija. Šio straipsnio pagrindinis tikslas – atskleisti bruožų emocinio intelekto ir pozityviosios psichologijos idėjų tarpusavio sąveiką. Apžvelgiant pagrindinę pozityviosios psichologijos idėją, nagrinėjami šios mokslo šakos 3 pagrindiniai lygmenys, jų esminiai principai. Straipsnyje taip pat pateikiamos trumpos išvalgos apie skirtingas emocinio intelekto teorijas, daug dėmesio skiriant bruožų emocinio intelekto teorijai, jos struktūrai ir funkcijoms. Pateikiamos teorinės išvalgos, atskleidžiančios pozityviosios psichologijos ir emocinio intelekto idėjų sąveikas ne tik atsižvelgiant į emocinio intelekto funkcijas, bet ir į jo bruožų struktūrą skirtinguose pozityviosios psichologijos lygmenyse. Nustatyta, kad bruožų emocinio intelekto ir pozityviosios psichologijos sąveika egzistuoja dėl emocinio intelekto funkcijų, jo perspektyvų prognozuojant gyvenimo sėkmę ir bruožų struktūros, besireiškiančios subjektyviajame, individualiajame bei grupiniame pozityviosios psichologijos lygmenyse.

Esminiai žodžiai: pozityvioji psichologija, emocinis intelektas, emocinio intelekto teorijos, emocijos.

Abstract. The main purpose of this article is to reveal the interaction between trait emotional intelligence and positive psychology ideas. The article reviews the main idea of positive psychology, examines the 3 main levels of this discipline, and their essential principles. The article also provides brief insights into different theories of emotional intelligence, focusing on the features of trait emotional intelligence, its structure and functions. Theoretical insights revealing the interactions between the ideas of positive psychology and emotional intelligence are presented not only in terms of functions of trait emotional intelligence, but also in terms of its trait structure manifestation at different levels of positive psychology. It has been established that the interaction of trait emotional intelligence and positive psychology exists due to functions of emotional intelligence, its perspectives in predicting life success and the structure of traits manifested at the subjective, individual and group levels of positive psychology.

Key words: positive psychology, emotional intelligence, emotional intelligence theories, emotions.

Įvadas

Visuomenėje vyrauja tradicinis, nusistovėjęs požiūris, kad psichologijos mokslas ir įvairios jos sritys labiau orientuotos į neigiamų žmonių psichologijos aspektų *gydymą, taisymą ir koregavimą* bei žmogaus psichinį veikimą esant konkrečioms sąlygoms. Pastaraisiais dešimtmečiais imta labiau gilintis į tai, kas verčia žmones ar žmonių grupes klestėti įprastose, kasdienėse situacijose be jokių ypatingų sąlygų įvairioms savybėms atsiskleisti (Seligman, Csikszentmihalyi, 2014). Šiam aspektui tirti vystosi gana nauja psichologijos mokslo šaka – pozityvioji psichologija, kurios pagrindinis tikslas – tirti psichinius aspektus, padedančius žmonėms klestėti. Šioje mokslo šakoje nenagrinėjami negatyvūs psichologiniai veiksniai, į juos nesikoncentruojama – kitaip negu siūlo tradi-

cinis psichologijos požiūris (Boniwell, 2006). Pozityvioji psichologija turi daug tyrimo objektų ir temų, taip pat apimančių emocijas ir emocinį intelektą.

Yra žinoma, kad emocijos lydi žmones visą jų gyvenimą, visose gyvenimo situacijose nepriklausomai nuo konteksto. Jos turi įtakos žmonių elgesiui, sprendimų priėmimui, santykiams ir kitiems aspektams (Siegling, Saklofske, Petrides, 2015; Mayer, Caruso, Salovey, 2016). Emocinis intelektas, kaip ir pozityvioji psichologija, į mokslininkų akiratį pateko gana neseniai, ir šiuo metu išskiriamos kelios pagrindinės jo teorijos (Salovey, Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bar-On, 1997; Petrides, Furnham, 2001). Jis yra įvairiai apibūdinamas reiškiny, tačiau esminės emocinio intelekto funkcijos yra susijusios su emocijomis, jų suvokimu ir efektyviu emocijų galių valdymu. Tai reiškia, kad emocinio intelekto raiška gali prisidėti prie pagrindinių pozityviosios psichologijos idėjų.

Emocijų, emocinio intelekto ir pozityviosios psichologijos tarpusavio sąveika galimai ne tik padaro žmogų veiklų, labiau besidomintį, aktyvų ir našų, bet ir gerokai prisideda prie jo gyvenimo kokybės (Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2010; Petrides, 2011; Compton, Hoffman, 2019).

Dėl šių priežasčių pagrindinis straipsnio *tikslas* ir yra atskleisti sąveikas tarp pozityviosios psichologijos ir bruožo emocinio intelekto funkcijų. Šiam tikslui pasiekti taikomas *mokslinės literatūros analizės metodas* atsakant į šiuos probleminius klausimus: kokios yra pozityviosios psichologijos ir emocinio intelekto pagrindinės idėjos? Kokios sąsajos tarp emocinio intelekto funkcijų, struktūros ir pozityviosios psichologijos idėjų? Kaip šios sąsajos reiškiasi?

Pozityvioji psichologija: idėjos, struktūra

Šiuolaikinėje visuomenėje vidinis žmogaus pasaulis ir jo suvokimas tampa aktualesnis ne tik dėl nuolat didėjančių bei kintančių psichinių streso faktorių, bet ir dėl padidėjusios psichinės įtampos žmonių kasdienybėje. Psichologai vis dar turi per mažai žinių, padedančių atskleisti priežastis, „dėl kurių verta gyventi“ (Seligman, Csikszentmihalyi, 2014). Šių autorių teigimu, psichologijos mokslo atstovai pakankamai gerai suvokia, kaip žmonės ar žmonių grupės geba veikti sudėtingomis sąlygomis, išgyventi didelių psichinių pastangų reikalaujančias situacijas, pritaikant įvairius psichinius gebėjimus. Tačiau mažai žinoma, kaip ir kodėl žmonės geba suklestėti esant įprastoms, maksimalių pastangų nereikalaujančioms sąlygoms. Būtent dėl šių priežasčių šios psichologijos šakos tikslas yra nesikoncentruoti į negatyvias žmogaus psichologines savybes ar jų įveikos sprendimus, bet tirti ir orientuotis į pozityvius žmonių psichologijos veiksnius (Seligman, Csikszentmihalyi, 2014).

Pozityvioji psichologija, arba „laimės mokslas“, gali būti suvokiama kaip mokslinė studija, tirianti optimalų žmonių funkcionavimą, įgalinanti rasti ir ugdyti psichologinius aspektus, leidžiančius klestėti (Seligman et al., 2005; Compton, Hoffman, 2019). Kitaip tariant, pozityvioji psichologija orientuojasi į teigiamus žmogaus psichologijos aspektus, vykstančius kasdieniame žmonių gyvenime, ir tiria, kaip jų egzistavimas veikia žmonių perspektyvas klestėti. Panašios išvalgos buvo pateiktos ir anksčiau – K. M. Sheldonas ir L. King (2001), teigė, kad pozityviosios psichologijos subjektas yra įprasti žmonės ir ši

mokslo kryptis kelia klausimą, kokia yra efektyviai funkcionuojančio (klestinčio) tokio žmogaus natūra? Tokių žmonių klestėjimas vyksta per pagrindines pozityviosios psichologijos sritis: 1) pozityvius patirtis (įvykiai, sukėlę pozityvius pojūčius); 2) pozityvias savybes (dėkingumas, supratingumas ir pan.); 3) pozityvias institucijas (taikant pozityvumo principus visai organizacijai) (Ackerman, 2020). Galima teigti, kad pozityviosios psichologijos šalininkai ieško atsakymų į klausimus, kaip dar labiau *gerinti* teigiamas žmonių savybes ir ypatumus, siekiant jų suklestėjimo ne tik esant nepalankioms aplinkoms bei sąlygoms.

Remdamasi pozityviosios psichologijos apibrėžtimis, jos idėja ir nagrinėjamų temų spektru, 2006 metais I. Boniwell sukūrė pozityviosios psichologijos temų žemėlapi. Ši žemėlapi sudarančios temos aprėpia motyvacijos, psichinės gerovės, charakterio savybių, emocijų, emocinio intelekto ir kitas temas, atitinkančias pozityviosios psichologijos idėjas bei tikslus. Visos temos aprėpiamos pagrindiniuose pozityviosios psichologijos lygmenyse. Šiomis dienomis išskiriami 3 pozityviosios psichologijos lygmenys ir kiekvienas iš jų pasižymi skirtingais broožais (Kim et al., 2005; Boniwell, 2006; Seligman, Csikszentmihalyi, 2014):

1. *Subjektyvusis lygmuo*. Pagrindinis šio lygmens tikslas yra orientuotis į teigiamas emocijas (pasitenkinimas gyvenimu, laimė, džiaugsmas ir pan.). Pagrindinis dėmesys labiau kreipiamas ne į veiklą, kuri gali padaryti žmogų laimingesnį, bet į patį teigiamą jausmą (subjektyviajame lygmenyje orientuojamasi į pozityvumą, laimės jausmą, jo esmę). Šio lygmens struktūrą sudaro pasitenkinimas gyvenimu (praeityje), laimė (dabartyje), vilties jausmas bei optimizmas (ateityje).
2. *Individualusis lygmuo*. Pagrindinis dėmesys skiriamas veikloms, galimai padedančioms žmogui tapti geresniam. Individualiajame lygmenyje žmonių vertybės, charakterio stiprybės, tokios kaip atlidumas, drąsa, išmintis ir pan., tampa pačiomis svarbiausiomis ypatybėmis. Šio lygmens struktūrą sudaro gebėjimas mylėti, drąsa, tarpasmeniniai įgūdžiai, estetikos suvokimas, atsparumas, atlidumas, originalumas, ateities svarbos suvokimas, dvasiškas, išmintis.
3. *Grupinis lygmuo*. Šiame lygmenyje labiausiai orientuojamasi į perspektyvas – kaip grupinės vertybės (altruizmas, tolerancija, socialinė atsakomybė ir pan.) gali prisidėti konstruojant geresnes bendruomenes ir socialinius santykius. Šiame lygmenyje pagrindinis dėmesys skiriamas atsakomybei, puoselėjimui, altruizmui, civilizuotumui, nuosaikumui, tolerancijai, darbo etikai.

Apibendrinant galima teigti, kad pozityvioji psichologija pasižymi skirtingais tikslais ir perspektyvomis lyginant su jau nusistovėjusių psichologijos mokslo požiūriu. Priešingai nei kitose psichologijos mokslo šakose, pozityviojoje psichologijoje nesiorientuojama į neigiamų žmonių psichinių savybių koregavimą ir redukavimą. Šios psichologijos šakos objektais gali būti visos teigiamos žmonių psichologinės savybės, skatinančios žmonių klestėjimą, todėl jos esmė – konstruoti pozityvų požiūrį, jausmus ir žmonių elgesį klestėjimo link. Pozityvioji psichologija keičia patį suvokimą į visą psichologijos mokslą – mokslinė literatūra atskleidžia, kad psichologijos mokslui mažai žinoma, kodėl žmonės klesti nesant tam palankių sąlygų, todėl pozityviosios psichologijos tyrimai tampa itin vertingi. Svarbu paminėti, kad pozityvioji psichologija per savo lygmenis aprėpia didelę dalį įvairių ir skirtingų tyrimo objektų, tarp kurių yra emocijos bei emocinis intelektas.

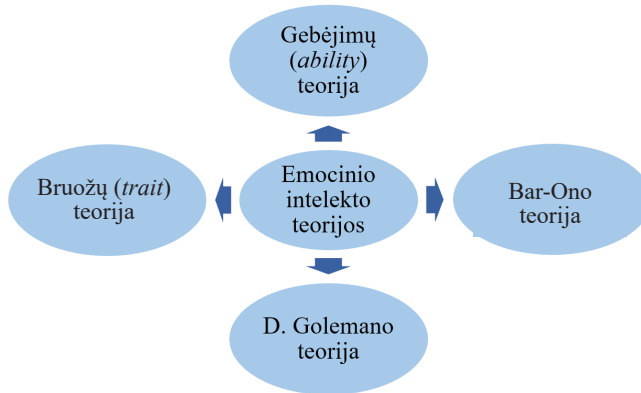
Emocinis intelektas, jo teorijos, struktūros

Šiuolaikiniame pasaulyje emocinis intelektas pripažįstamas kaip labai svarbus reiškinys kiekvienam asmeniui, ypač – vaikams, kadangi jis glaudžiai susijęs su tarpasmeninių santykių konstravimu, užduočių sprendimu ne tik mokykloje, bet ir kitose srityse, socialinių įgūdžių ir savimonės lavinimu, sėkmingo gyvenimo kūrimu ir pan. (Rafailla, 2015). Panašias įžvalgas pateikia ir A. Dunnas (2016), kuris mano, kad emocinio intelekto ugdymas(is) yra kritinis faktorius siekiant tapti sėkmingu mokiniu ir piliečiu. 2007 metais mokslininkų I. Ulutas ir E. Omeroglu atliktas tyrimas atskleidė, kad ugdymo programos, orientuotos į emocinio intelekto ugdymą(si), turi teigiamą poveikį skirtingiems jo aspektams (kompetencijoms, savybėms, bruožams ir pan.) priklausomai nuo to, pagal kokią emocinio intelekto teoriją vykdomas jo ugdymas.

Pastarajame dešimtmetyje sparčiai išaugus susidomėjimui emociniu intelektu, susiformavo keturios pagrindinės jo teorijos. Mokslininkai nevienodai interpretuoja emocinio intelekto sąvoką bei jo struktūrą, pavyzdžiui, R. Bar-Onas (1997) emocinį intelektą apibūdina kaip dvilypi emocinių ir socialinių kompetencijų bei įgūdžių junginį, lemiantį, kaip efektyviai žmogus geba pažinti save ir kitus, bendrauti bei įveikti kasdienes poreikis. D. Golemanas (1995) emocinį intelektą apibrėžia kaip gebėjimą valdyti savo emocijas ir jausmus, pasitelkti juos motyvacijai dirbti ir sėkmingiems santykiams kurti. J. D. Mayeris, D. R. Caruso ir P. Salovey (1999), vieni iš emocinio intelekto pradininkų, jį apibūdina kaip gebėjimą suprasti emocijas, jas generuoti, valdyti ir panaudoti kuriant naujas mintis, lavinant bendrą ir emocinį intelektą. Emocinis intelektas 2001 metais susietas su asmenybės savybėmis ir apibūdintas kaip emocinė savivoka, esanti žemesniuose asmenybės hierarchijos lygmenyse (Petrides, Furnham, 2001). Atsižvelgiant į skirtingą emocinio intelekto suvokimą, plačiąja prasme jį galima suvokti kaip gebėjimų ir bruožų kompleksą, įgalinantį asmenį suvokti savo ir kitų emocijas bei tinkamai disponuoti tokia informacija (pavyzdžiui, kontroliuojant savo ar kitų žmonių elgesį reiškiantis tam tikroms emocijoms) (Mayer, Caruso, Salovey, 1999; Goleman, 1995; Bar-On, 1997; Petrides, Furnham, 2001).

Nors ir egzistuoja kelios skirtingos emocinio intelekto teorijos, visi jų šalininkai sutinka, kad emocinis intelektas – vienas iš esminių veiksnių, lemiančių ne tik elgseną, bet ir pačią gyvenimo sėkmę. Aukštu emociniu intelektu pasižymintys žmonės gali sėkmingiau funkcionuoti daugelyje gyvenimo sričių: santykiuose, darbovietėje, mokykloje ir pan. (Mattingly, Kraiger, 2019). Emocinį intelektą tyrinėjantys mokslininkai (Mayer, Caruso, Salovey, 1999; Goleman, 1995; Bar-On, 1997; Petrides, Furnham, 2001) yra pateikę 4 pagrindines emocinio intelekto teorijas-modelius (žr. 1 pav.).

Gebėjimų (angl. *ability*), arba dar kitaip vadinama Salovey–Mayerio–Caruso emocinio intelekto teorija, – tai teorija, emocinį intelektą apibūdinanti kaip kognityvinių gebėjimų kompleksą. Pagrindinė šios teorijos idėja – emocinis intelektas yra 4 gebėjimų junginys: 1) emocijų suvokimas – gebėjimas, įgalinantis žmogų suvokti, kurios emocijos yra pozityvios, kurios – negatyvios, padedantis suvokti jų turinį ir atsiradimo priežastis įvairiuose kontekstuose: muzikoje, mene ir pan.; 2) minčių generacija – gebėjimas, leidžiantis žmogui priimti įvairius sprendimo būdus, priklausomus nuo skirtingų emocijų, suprasti, kaip ir kokios emocijos gali praversti skirtingose situacijose; 3) emocijų atpažinimas – gebėji-



1 pav. Pagrindinės emocinio intelekto teorijos (sudaryta autoriaus pagal Petrides, Furnham, 2001; Bar-On, 1997; Goleman, 1995; Mayer, Caruso, Salovey, 1999)

mas, leidžiantis tinkamai apibūdinti emocijas, atskirti keletą skirtingų emocijų ir suvokti jų pasekmes; 4) emocijų reguliacija – gebėjimas, leidžiantis tinkamai valdyti emocijas, pasitelkti jas įvairioms užduotims vykdyti, kontroliuoti savo bei kitų žmonių emocijas ar elgseną. Galima teigti, kad pagrindinė šios teorijos idėja – tai emocinį intelektą pateikti kaip gebėjimus, įgalinančius savo ir kitų emocijas panaudoti maksimaliai tinkamai (Mayer, Caruso, Salovey, 1999; 2016).

Bar-Ono teorija – tai socialiniais ir emociniais gebėjimais paremta teorija, dar kitaip – mišrioji (angl. *mixed*) teorija. Ji orientuota į struktūrą, kuri prognozuoja emociškai ir socialiai atsakingą elgesį. Bar-Ono modelio struktūrą sudaro 5 kategorijos: 1) asmeniniai įgūdžiai (savitaiga, nepriklausomybė, saviraiška ir t. t.); 2) tarpasmeniniai įgūdžiai (empatija, socialinis atsakingumas, santykiai ir t. t.); 3) streso valdymas (streso tolerancija ir impulsyvumo valdymas); 4) adaptacija (realybės suvokimas, lankstumas, problemų sprendimas); 5) nuotaika (optimizmas, pasitenkinimas) (Holston, Taylor, 2017).

D. Golemano teorija – tai labiausiai žinoma emocinio intelekto teorija, kuri orientuota į lyderystės savybes ir lyderių ugdymą. D. Golemano teoriją sudaro 5 pagrindinės emocinio intelekto kompetencijos: 1) savęs suvokimas – aprėpia pasitikėjimą savimi, savęs vertinimą; 2) socialinis suvokimas – aprėpia empatiją, organizacinį suvokimą ir paslaugų orientaciją; 3) santykių valdymas – sudaro tokie gebėjimai kaip įkvėpimas, įtakos darymas, bendravimo įgūdžiai, komandinis darbas; 4) savęs valdymas – visi gebėjimai, susiję su savikontrolė, patikimumu, adaptacija, tikslų orientacija (Goleman, 2011).

Bruožų (angl. *trait*), arba Petrideso emocinio intelekto, teorija – tai teorija, siejanti emocinį intelektą su asmenybe ir apibūdinanti jį kaip emocinę savivoką, randamą žemesniuose asmenybės hierarchijos lygmenyse. Ši teorija pasižymi nevienoda bruožų struktūra skirtingo amžiaus grupėms. Pavyzdžiui, vaikams nuo 7 iki 12 metų išskiriami 9 emocinio intelekto bruožai, paaugliams ir suaugusiesiems – 15 bruožų. Pagal šią teoriją visi bruožai jungiami į keturis pagrindinius klasterius: 1) emocionalumas; 2) socialumas; 3) gerovė; 4) savikontrolė. Tai bene labiausiai teoriškai bei empiriškai pagrįsta emocinio

intelekto teorija dėl kelių veiksnių. Pirmiausia atlikta nemažai tyrimų, atskleidžiančių, kad minėti bruožai siejasi tiek su subjektyviu emociniu suvokimu, tiek su kitais, objektyviais rodikliais (didžiojo penketo ir milžiniškojo trejeto asmenybės bruožais). Pagal šią teoriją sukurti validuoti tyrimo instrumentai vaikams, paaugliams ir suaugusiesiems, ko pasigendama kitose emocinio intelekto teorijose (Petrides, Furnham, 2001; Petrides, 2011; Siegling, Saklofske, Petrides, 2015). Šiais instrumentais tiriamas ne tik bendrasis emocinio intelekto rodiklis, bet ir atskirų jį sudarančių bruožų rodiklis, todėl tyrimo duomenys atskleidžia daugialypius rezultatus. Galiausiai ši teorija koncentruota ne tik į maksimalų emocinio intelekto potencialą, bet ir į emocinę savivoką, kaip ji reiškiasi kasdieniame žmonių gyvenime, esant įprastoms, maksimalių pastangų nereikalaujančioms sąlygoms (Petrides, 2011).

Apibendrinus galima teigti, kad emocinis intelektas yra ganėtinai plačiai suvokiamas reiškinys, kurio esmė – emocinis suvokimas ir to suvokimo valdymas bei reguliavimas. Emocinis intelektas kaip atskiras fenomenas tiriamas sąlygiškai neilgą laiką, bet jo svarba įžvelgiama per visą žmonių gyvenimo laikotarpį. Šiomis dienomis jis laikomas svarbesnis už bendrą intelektą. Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad esminiai skirtumai tarp pagrindinių emocinio intelekto teorijų yra jų struktūros (bruožai, gebėjimai, kompetencijos ir pan.) ir matavimo instrumentai. Atitinkama teorija ir emocinio intelekto matavimo instrumentas turėtų būti pasirenkami atsižvelgiant į tyrimo objekto atitikimą, nes skirtingos emocinio intelekto teorijos pateikia skirtingas jo struktūras. Svarbu paminėti, kad emocinis intelektas gali būti ugdomas ir, priklausomai nuo jo išugdymo laipsnio, žmogus gali patirti daugiau negatyvių arba daugiau pozityvių emocijų.

Emocijų klasifikacija, reikšmingumas

Neretai jausmai ir emocijos traktuojamos kaip sinoniminės sąvokos. Nors subjektyvus suvokimas apie jausmus ir emocijas iš esmės panašus, šie reiškiniai nėra vienas ir tas pats, nors ir turi savitų panašumų. Jausmai ir emocijos tyrimuose negali būti tapatinami kaip tyrimo objektas (Manstead, Frijda, Fischer, 2004). Norint plačiau suvokti, kas yra emocijos ir koks jų vaidmuo pozityviosios psichologijos aspektu, pirmiausia reikia nustatyti, kuo jausmai skiriasi nuo emocijų (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Emocijų ir jausmų skirtumai (sudaryta autoriaus pagal Manstead, Frijda, Fischer, 2004; Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2010; Pettinelli, 2012)

Emocijos	Jausmai
Kyla dėl išorinių dirgiklių	Psichinės reakcijos į emocijas
Atsiranda greičiau už jausmus	Atsiranda dėl emocijų
Fizinės būsenos	Psichinės asociacijos ir reakcijos
Vizualiai pastebimos	Gali būti nuslėpti

Jausmai – tai emocinių ir fizinių potyrių sintezės rezultatas (alkis, skausmas ir pan.). Jausmai apibūrinami kaip sąmoninga patirtis arba psichinė fizinių pokyčių išraiška (kon-

kretaus pokyčio suvokimas) (Manstead, Frijda, Fischer, 2004). Tai reiškia, kad jausmai yra subjektyviai atpažįstami jiems kilus. Todėl pagrindinis skirtumas tarp jausmų ir emocijų tas, kad emocijos, priešingai nei jausmai, gali būti patiriamos to nesuvokiant. Jas patirti galima tik tada, kai atsiranda tam tikras emocionalus įvykis, sukeliantis minčių, įsitikinimų ir veiksmų raišką bei neįprastus pokyčius įvairiose organizmo sistemose (pavyzdžiui, padažnėjęs kvėpavimas). Emocijos pajutimas susideda iš kognityvinių gebėjimų pokyčių, minčių, susijusių su ta emocija, atsiradimu (Pettinelli, 2012). Dėl šių priežasčių apibūdinti emocijas remiantis viena sąvoka beveik neįmanoma, bet konkrečiai emocijai apibūdinti reikalingos 3 pagrindinės sąlygos: 1) sąmoninga jausmo patirtis arba jau pažįstamos emocijos; 2) konkretūs pokyčiai organizmo sistemose (padažnėjęs kvėpavimas, širdies susitraukimo dažnis ir pan.); 3) išoriniai požymiai (veido išraiškos, elgesio pokyčiai ir pan.) (Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2010). Priklausomai nuo to, kokie organizmo pokyčiai vyksta, emocijos gali būti pozityvios ir negatyvios.

Kaip minėta anksčiau, pozityviosios psichologijos idėjos sietinos su žmonių klestėjimu per teigiamas jų savybes. Tokiomis savybėmis gali būti laikomos ir pozityvios emocijos, gebėjimai jas valdyti ar generuoti. Daugelis žmonių gyvenimo momentų susideda iš pozityviųjų emocijų, prisidedančių ne tik prie visapusės žmonių gerovės, bet ir jų suklestėjimo. Pozityvios emocijos kaip džiaugsmas, meilė, pasitenkinimas, susidomėjimas jų patyrimo momentais daug labiau išreiškiamos, palyginti su momentais, kuomet reiškiasi negatyvios emocijos (Tugade, Fredrickson, 2004). Tai reiškia, kad pozityvios emocijos iš esmės gali pasireikšti lengviau ir būti stipresnės už negatyvias, nes žmonės labiau linkę jas patirti dėl pozityvumo afekto.

Šis afektas yra bene labiausiai teigiama pozityviųjų emocijų savybė. Pozityvumo afektas skatina žmones įsitraukti į juos supančią aplinką, užsiimti įvairiomis veiklomis ir daug našiau veikti (Tugade, Fredrickson, 2004). Pozityvios emocijos skatina žmones ne tik daug efektyviau atlikti jiems priimtinas veiklas, bet ir labiau mėgautis jų atlikimo procesu, patirti pasitenkinimą atliekant tam tikrą veiklą. Svarbu paminėti, kad pozityvumo afektas prisideda prie žmogaus klestėjimo dėl kelių pagrindinių veiksnių (Tugade, Fredrickson, 2004; Hertenstein et al., 2009; Dolphin, Steinhart, Cance, 2015) tokių kaip: 1) žmonių minties–veiksmo repertuaro plėtimas. Tai reiškia, kad patiriamos pozityvios emocijos gilina įvairių kognityvinių gebėjimų galias ir įgalina įvairios informacijos integravimą į kognityvinius procesus; 2) neigiamų emocijų raiškos efektų mažinimas. Pozityvios emocijos savo veikimu slopina patiriamų neigiamų emocijų afektą; 3) streso slopinimas. Nustatyta, kad pozityvios emocijos slopina stresą ir padeda greičiau atsigauti jį patyrus; 4) psichologinio atsparumo stiprinimas. Pozityvus afektas yra vienas iš veiksnių, teigiamai veikiantis žmogaus psichologinį atsparumą įvairiems išoriniams dirgikliams, įskaitant ir negatyvias emocijas; 5) emocinės gerovės didinimas. Pozityvios emocijos turi išliekamąjį efektą – patyręs teigiamas emocijas, žmogus galimai sieks jas patirti dar kartą, todėl tikėtinas pozityvaus afekto pakartotinis atsiradimas; 6) skatinimas labiau rūpintis sveikata. Patiriamos pozityvios emocijos padeda žmogui suprasti netinkamo elgesio sveikatos atžvilgiu pasekmes ir taip skatina atsisakyti kai kurių žalingų įpročių; 7) tinkamo elgesio formavimas. Pozityvios emocijos atsispindi ir žmogaus elgesyje, jos skatina priimti teisingus ir atitinkamus sprendimus ne tik savo, bet ir aplinkinių žmonių atžvilgiu.

Apibendrinus galima teigti, kad emocijos – sudėtingai apibrėžiamas ir suvokiamas reiškiny, dažnai tapatinamas su jausmais. Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad emocijos ir jausmai turi keletą esminių skirtumų. Pačios emocijos (ypač pozityvios emocijos) yra glaudžiai susijusios su pozityviaja psichologija. Pozityviosios psichologijos idėjos iš dalies gali būti įgyvendinamos per pozityvias emocijas. Taip yra dėl to, kad tokios emocijos gerokai prisideda prie žmonių klestėjimo per kelis skirtingus veiksnus. Svarbu paminėti, kad tokios emocijos pasireiškia kiekvieną dieną ir įvairiose situacijose, todėl itin svarbu gebėti jas atpažinti ir valdyti. Tai galima padaryti ugdant emocinį intelektą.

Broožų emocinio intelekto sąsajos su esminėmis pozityviosios psichologijos idėjomis

Mokslinė literatūra atskleidė, kad tiek emocijos, tiek emocinis intelektas yra vienos iš pozityviosios psichologijos tyrimo temų ir objektų. Žvelgiant į analizuotas teorines įžvalgas, galima daryti prielaidą, kad šiems veiksniams sąveikaujant galimas žmonių suklestėjimas. Emocinio intelekto sąsajoms su pozityviaja psichologija atskleisti pasirinkta broožų (angl. *trait*), arba Petrideso emocinio intelekto, teorija dėl šių pagrindinių priežasčių: 1) ryšys su diferencinės psichologijos modeliais; 2) ryšys su pagrindinėmis asmenybės savybėmis; 3) pagrįstas tyrimo instrumentų validumas skirtingo amžiaus grupėms; 4) emocinio intelekto broožų struktūrų skirtumai amžiaus aspektu (Siegling, Saklofske, Petrides, 2015). Atsižvelgiant į emocinio intelekto funkcijas ir pozityviosios psichologijos idėjas, šių dviejų reiškinių sąsajas galima atskleisti per kelias perspektyvas: 1) emocinio intelekto ir pozityvumo afekto valdymą, 2) emocinio intelekto raišką skirtinguose pozityviosios psichologijos lygmenyse, 3) emocinio intelekto kaip gyvenimo sėkmės numatymo instrumentą.

Pagrindinė sąveika tarp pozityviosios psichologijos ir emocinio intelekto glūdi pastarojo funkcijose bei struktūroje. Plačiąja prasme emocinio intelekto funkcijos aprėpia savo bei kitų žmonių emocinių galių disponavimą (Salovey, Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bar-On, 1997; Petrides, Furnham, 2001). Toks manipuliavimas emocijomis sudaro palankias sąlygas efektyviau reikštis ir veikti pozityviajam afektui. Taip yra dėl to, kad aukštą emocinį intelektą turintis žmogus geba veiksmingiau atpažinti ir valdyti pozityvias emocijas bei dažniau generuoti pozityvumo afektą, panaudoti jį įvairiems tikslams ir asmeniniam klestėjimui. Verta paminėti ir tai, kad aukštu emociniu intelektu pasižymintys žmonės veiksmingiau valdo ir negatyvias emocijas (Boniwell, 2006). Tai reiškia, kad tokie žmonės labiau linkę į pozityvią elgseną ir mąstyseną, yra labiau atsparūs negatyviems išorės dirgikliams, galimai trukdantiems suklestėjimui. Tai reiškia, kad emocinis intelektas įgalina žmones veiksmingiau valdyti negatyvias ir pozityvias emocijas, pastarąsias reguliuoti ir generuoti pozityvumo afektą, darantį įtaką žmogaus suklestėjimui.

Broožų emocinio intelekto struktūra yra įvairialypė, apimanti asmeninius bei tarpasmeninius broožus. Todėl ji glaudžiai siejasi su pozityviosios psichologijos idėjomis, asmeniniu suklestėjimu. Emocinis intelektas pagal broožų teoriją padeda žmogui ne tik įveikti neigiamus kasdienio gyvenimo aspektus, bet ir įgalina jį efektyvesniam veikimui savo ir kitų žmonių atžvilgiu (Tugade, Fredrickson, 2004; Petrides, Mavroveli, 2018).

Dėl šių priežasčių emocinis intelektas gali būti siejamas su žmogaus klestėjimu visuose pozityviosios psichologijos lygmenyse.

Kaip minėta anksčiau, subjektyvusis pozityviosios psichologijos lygmuo siejamas su subjektyviu teigiamų emocijų patyrimu, o pats emocinis intelektas pagal broožų teoriją iš esmės ir apibūdinamas kaip emocinė savivoka (Petrides, Furnham, 2001; Petrides, 2011; Seligman, Csikszentmihalyi, 2014). Tai reiškia, kad pozityviosios psichologijos subjektyvusis lygmuo gali būti sietinas su emociniu intelektu būtent dėl subjektyvaus emocinių patirčių suvokimo. Subjektyviajame pozityviosios psichologijos lygmenyje labiausiai orientuojamasi į teigiamas emocijas, jų potyrį, o ne veiksmus, dėl kurių jos patiriamos. Aukštu emociniu intelektu pasižymintys žmonės veiksmingiau jas atpažįsta, geba jomis disponuoti, valdyti negatyvias emocijas. Tai reiškia, kad emocinis intelektas subjektyviajame pozityviosios psichologijos lygmenyje reiškiasi atpažįstant, valdant ir reguliuojant pozityvias emocijas. Individualiajame pozityviosios psichologijos lygmenyje orientuojamasi į žmogų geresniu padarančias veiklas, charakterio stiprybes (Seligman, Csikszentmihalyi, 2014). Šiame lygmenyje broožų emocinis intelektas išvelgiamas per jo broožų struktūrą ir sąsajas su asmenybe. Mokslininkų (Dehghanan, Abdollahi, Rezaei, 2014; Indradevi, 2015; Alegre, Perez-Escoda, Lopez-Cassa, 2019) atlikti tyrimai atskleidžia, kad emocinis intelektas pagal broožų teoriją stipriai koreliuoja su didžiojo penketo ir milžiniškojo trejeto asmenybės savybėmis, o pati asmenybė yra glaudžiai susijusi su charakterio savybėmis ir jas formuoja (van der Linden et al., 2017; Noronha, Campos, 2018). Atsižvelgiant ir į tai, kad emocinį intelektą pagal broožų teoriją sudaro nuo 9 (vaikams) iki 15 (suaugusiesiems) broožų, skirtingas jų raiškos laipsnis gali skirtingai formuoti charakterio savybes, koreliacijos laipsnį su asmenybės broožais, žmogaus pomėgius bei elgesį. Tai reiškia, kad pozityviosios psichologijos individualiajame lygmenyje emocinis intelektas savo broožų struktūra glaudžiai siejasi su pagrindiniais šio lygmens veiksniais, charakterio savybėmis ir gali inicijuoti jų kaitą. Galiausiai emocinis intelektas pagal broožų teoriją gali būti siejamas su grupiniu pozityviosios psichologijos lygmeniu. Kaip minėta anksčiau, šiame lygmenyje orientuojamasi į grupines vertybes, socialinius aspektus. Broožų emocinio intelekto teorijoje išskiriamas socialumas įgalina žmogų veiksmingai valdyti emocijas, elgesį, veikti užtikrintai ir būti socialiai sąmoningam (Petrides, 2011). Būtent šios savybės leidžia ne tik kurti ar išsaugoti socialinius santykius, bet ir prisidėti prie grupinių vertybių (pilietiškumo, tolerancijos, socialinės atsakomybės) ugdymo. Galima teigti, kad emocinis intelektas pagal broožų teoriją sietinas su pozityviosios psichologijos grupiniu lygmeniu dėl šioje teorijoje išskiriamo socialumo aspekto ypatumų.

Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad klausimynai, suformuoti remiantis broožų emocinio intelekto teorija, taikyti tiriant įvairius ir skirtingus objektus, pavyzdžiui, mokytojų ir mokinių prosocialų, antisocialų elgesio laipsnį, adaptaciją ir depresinio poveikio įveikimą, lyderystę, laimę, emocijų reguliavimą, efektyvų sprendimų priėmimą ir kt. (Petrides, Mavroveli, 2018). Svarbu paminėti ir tai, kad broožų emocinio intelekto teorija paremti tyrimai plačiai taikomi ne tik prognozuojant gebėjimus veikti įvairiuose kontekstuose, bet ir skirtingose srityse (Petrides et al., 2016): 1) socialinėse ir tarpasmeninėse srityse. Aukšto emocinio intelekto žmonės labiau pripažįstami savo kolegų ir bendraamžių, jie apibūdinami kaip bendradarbiaujantys, lojalūs, draugiški; 2) edukacinėse ir profesinėse

sirtyse. Aukštesnio emocinio intelekto mokiniai linkę praleisti mažiau pamokų, pasižymi geresniais akademiniais rezultatais ir karjeros orientacija; 3) klinikinėse srityse. Emocinio intelekto ugdymas taikomas įveikiant stresą, asmenybės ir kitus psichinius sutrikimus; 4) sveikatinimo srityse. Nors šios srities ir emocinio intelekto sąveika tirta mažai, kol kas yra žinoma, kad aukštesnio emocinio intelekto žmonės yra mažiau linkę į sveikatos sutrikimus dėl sveikesnio gyvenimo būdo propagavimo; 5) organizacinėse srityse. Aukštesnio emocinio intelekto žmonės geba efektyviau vykdyti savo darbo pareigas; 6) vaikystėje. Aukštesnio emocinio intelekto vaikai lengviau kuria tarpasmeninius santykius, daugiau išbando naujas veiklas ir ieško įvairių pomėgių.

Apibendrinus galima teigti, kad pozityvioji psichologija, emocijos ir emocinis intelektas sąveikauja tarpusavyje ir ši sąveika atskleidžiama per emocinio intelekto funkcijas, pozityviosios psichologijos idėjas bei pozityviosios psichologijos lygmenų ypatumus. Bruožų emocinio intelekto struktūra įgalina žmogų efektyviai manipuliuoti savo ir kitų žmonių emocijomis bei naudoti šį gebėjimą kasdienėse gyvenimo situacijose. Ryšys tarp minėtų veiksnių iš esmės atsiskleidžia per emocinio intelekto ir atskirų jo bruožų raišką. Nustatyta, kad jis reiškiasi įvairiose gyvenimo srityse ir, atsižvelgiant į pozityviosios psichologijos pagrindines idėjas bei lygmenų ypatumus, jas aprėpia. Aukšto emocinio intelekto žmonės geba efektyviau veikti įvairiose srityse, tarpasmeniniuose santykiuose, priimant sprendimus ir pan., todėl jis yra itin svarbus veiksnys žmonių suklestėjimo perspektyvoms.

Išvados

Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad pozityvioji psichologija, kaip gana nauja psichologijos mokslo sritis, iš esmės keičia šio mokslo tradicinį požiūrį. Tradicinis požiūris orientuojasi į neigiamų žmogaus psichologijos aspektų raiškos redukciją, o pozityvioji psichologija nagrinėja pozityviusius žmogaus psichologijos aspektus ir ieško atsakymų į klausimą, kodėl žmonės klesti to nereikalaujančiose situacijose. Pozityviosios psichologijos pagrindinė idėja yra ne negatyvų aspektą versti mažiau negatyviu, bet pozityvų aspektą versti dar labiau pozityviu, todėl pozityvioji psichologija dar kitaip vadinama „laimės mokslu“.

Pagrindinės pozityviosios psichologijos idėjos iš esmės įgyvendinamos per pozityvius žmonių gyvenimo veiksnis. Tokie veiksniai gali būti apibūdinami kaip asmeniniai žmonių aspektai, pavyzdžiui, motyvacija ir pasitikėjimas savimi, bei tarpasmeniniai žmonių aspektai, pavyzdžiui, tinkami santykiai ir pripažinimas. Tiek asmeninius, tiek tarpasmeninius žmonių aspektus aprėpia emocijos ir emocinis intelektas. Tarp pastarojo ir pozityviosios psichologijos esminių idėjų egzistuoja glaudi sąveika per keletą aspektų.

Atskleista, kad pozityvioji psichologija domisi žmonių suklestėjimu dėl pozityvių veiksnių, pozityvių emocijų. Emocinis intelektas iš esmės įgalina žmones atpažinti, valdyti ir reguliuoti ne tik negatyvias, bet ir pozityvias emocijas. Būtent tokios emocijos sukelia pozityvumo afektą, leidžiantį žmonėms jausti pasitenkinimą, įsitraukti, pasiekti didesnę potencialą atitinkamoje veikloje bei lengviau valdyti negatyvias emocijas. Toks afektas iš esmės gali prisidėti prie žmonių suklestėjimo ir kitų pozityviosios psichologijos idėjų.

Taip pat atskleista, kad emocinis intelektas pagal broožų teoriją aprėpia subjektyvųjį, individualųjį bei grupinį pozityviosios psichologijos lygmenis. Atsižvelgiant į tai, kad broožų emocinis intelektas apibūdinamas kaip emocinė savivoka ir kad jį sudaro daug įvairių broožų, jis glaudžiai siejamas su pagrindiniais asmenybės broožais. Tai reiškia, kad skirtingi emocinio intelekto broožai (kaip ir asmenybės savybės) reiškiasi skirtinguose ir įvairiuose kontekstuose, taip pat ir pagrindiniuose pozityviosios psichologijos lygmenyse. Taigi, didesniu emociniu intelektu pasižymintys žmonės gali veiksmingiau veikti pagal minėtų lygmenų ypatumus.

Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad broožų emocinis intelektas reiškiasi per visą žmogaus gyvenimo laikotarpį visose gyvenimo srityse ir kontekstuose, o dėl savo broožų struktūros yra vienas iš esminių veiksnių, prognozuojančių gyvenimo sėkmę. Atskleista, kad tyrimai, paremti broožų emocinio intelekto teorija, numato ne tik asmeninius aspektus, bet ir jų raiškos perspektyvas įvairiose srityse ar tarpasmeniniuose santykiuose. Tai reiškia, kad broožų emocinio intelekto teorija paremti tyrimai galimai tiria žmonių suklestėjimo perspektyvas įvairiose srityse ar kontekstuose.

Literatūra

- Ackerman, C. E. (2020). *What is positive psychology and why is it important?* Prieiga per internetą: <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/> [žiūrėta 2020-02-15].
- Alegre, A., Pérez-Escoda, N., López-Cassá, E. (2019). The relationship between trait emotional intelligence and personality. Is trait EI really anchored within the big five, big two and big One Frameworks? *Frontiers in Psychology, 10*, 866.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On emotional quotient inventory*. Toronto: Multi-health systems.
- Boniwell, I. (2006). *Positive psychology in a nutshell by Ilona Boniwell*. London: Pwbc (1681).
- Compton, W. C., Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. London: SAGE Publications.
- Dehghanan, H., Abdollahi, H., Rezaei, M. (2014). A study on effect of big five personality traits on emotional intelligence. *Management Science Letters, 4 (6)*, 1279–1284.
- Dolphin, K. E., Steinhardt, M. A., Cance, J. D. (2015). The role of positive emotions in reducing depressive symptoms among Army wives. *Military Psychology, 27 (1)*, 22–35.
- Dunn, J. (2016). *Hacking EQ – The Fundamentals of Emotional Intelligence*. Prieiga per internetą: <https://www.slideshare.net/joedunn9638/hacking-eq-the-fundamentals-of-emotional-intelligence> [žiūrėta 2020-02-10].
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business, 94*.
- Hertenstein, M. J., Holmes, R., McCullough, M., & Keltner, D. (2009). The communication of emotion via touch. *Emotion, 9 (4)*, 566–573.
- Holston, E. C., Taylor, J. Y. (2017). Emotional intelligence in nursing students. *Int J Adv Psychol, 5*, 11–22.
- Indradevi, R. (2015). A relationship between emotional intelligence and Myer Briggs Big Five personality model. *International Journal of Economic Policy in Emerging Economies, 8 (4)*, 361–374.
- Kim, J. H., Keck, P., Miller, D., Gonzalez, R. (2012). Introduction to positive psychology: overview and controversies. *Journal of Asia Pacific Counseling, 2*, 45–60.

- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., Barrett, L. F. (Eds.). (2010). *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8 (4), 290–300.
- Manstead, A. S., Frijda, N., Fischer, A. (Eds.). (2004). *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mattingly, V., Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29 (2), 140–155.
- Noronha, A. P. P., Campos, R. R. F. D. (2018). Relationship between character strengths and personality traits. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35 (1), 29–37.
- Petrides, K. V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbooks of personality and individual differences. The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 656–678). Wiley-Blackwell.
- Petrides, K. V., Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15 (6), 425–448.
- Petrides, K. V., Mavroveli, S. (2018). Theory and applications of trait emotional intelligence. *Psychology*, 23 (1), 24–36.
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8 (4), 335–341.
- Pettinelli, M. (2012). *The psychology of emotions, feelings and thoughts*. Lightning Source.
- Rafaïla, E. (2015). The competent teacher for teaching emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 953–957.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185–211.
- Seligman, M. E., Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279–298). Springer.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421.
- Sheldon, K. M., King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216–217.
- Siegling, A. B., Saklofske, D. H., Petrides, K. V. (2015). Measures of ability and trait emotional intelligence. In *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 381–414). Massachusetts: Academic Press.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320–333.
- van der Linden, D., Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Schermer, J. A., Vernon, P. A., Dunkel, C. S., Petrides, K. V. (2017). Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143 (1), 36–52.

Positive Psychology: The Overview of the Links Between Trait Emotional Intelligence and Positive Psychology

Simas Garbenis

Šiauliai University

S u m m a r y

In recent years, both emotional intelligence and positive psychology have taken the attention of researchers from various scientific fields. Positive psychology is a new branch in psychology which is oriented to answering questions about human flourishing. As opposed to traditional psychology approaches, the research objects of positive psychology are involved with human flourishing, positive aspects of life, etc. These objects also include emotions and emotional intelligence. Nowadays, emotional intelligence is defined differently depending on the author and the theory on which emotional intelligence is based upon. In a broad sense, emotional intelligence can be defined as a constellation of abilities to effectively use emotional powers in everyday life. This means that the effective use of one's emotional powers can be beneficial for human flourishing, thus connecting the main idea of positive psychology with emotional intelligence.

This article aims to identify and define the connection and its links between positive psychology and emotional intelligence. To reach this goal, a scientific literature analysis has been conducted. First, various theories and models about emotional intelligence are presented and discussed. It is worth mentioning that all of these constructs have their scientifically based pros and cons, but despite of them, all of these constructs are equally beneficial in order for one to thrive. This is because emotional intelligence enables one to effectively control oneself in various situations. Thus, individuals with higher emotional intelligence are able to perform more effectively in solving daily tasks, which can lead to flourishing.

Second, the main goal of positive psychology is defined and its main 3 levels are discussed. Based on the scientific literature, positive psychology researchers aim to answer questions on how and why humans thrive individually and as groups. It is because of this goal that the role of emotional intelligence becomes significantly important. When analysing the 3 different levels of positive psychology, various ties between them and emotional intelligence were identified.

After conducting a scientific literature analysis, several conclusions were drawn. In a broad sense, there is a significant connection between the functions of emotional intelligence and the main idea of positive psychology. Hence, emotional intelligence is manifested constantly and its affect takes place at all 3 levels of positive psychology. This means that individuals with higher emotional intelligence are more likely to thrive at the subjective, individual and group levels of positive psychology because of their emotional powers and their control.