



Silva Rupaine

Emocionālās inteliģences nozīme sociālā darba izglītībā

doi:10.25143/soc-darbs_2021_ISBN-9789934563928_105-122

*Sirds jeb tas, ko mūsdienās sauc emocionālā inteliģence,
ir viedās gudrības avots.
Tikai ieklausoties otrā ar sirdi, apskatot viņu ar sirdsacīm,
var cerēt viņu saredzēt, sadzirdēt, patiesi izprast.¹*

RUDĪTE RAUDUPE

Kopsavilkums. Iepazīstinot ar emocionālās inteliģences vietu sociālā darba izglītībā Latvijā, vispirms vērība jāpievērš emocionālās inteliģences koncepta attīstībai. Šajā publikācijā tiek atklāta emocionālās inteliģences aktualitāte darba tirgū un sociālajā darbā, kā arī piedāvājumi mūsdienu neformālajā un akadēmiskajā izglītībā, tostarp ir iekļauti sociālā darba studentu viedokļi par ieguvumiem Rīgas Stradiņa universitātē (turpmāk – RSU) īstenotajā studiju kursā “Emocionālā inteliģence sociālajā darbā” 2019. gadā.

Atslēgvārdi: emocionālā inteliģence, emocionālā izglītība, emocionālais kapitāls, sociālais darbs, sociālā darba izglītība.

Emocionālās inteliģences jēdziena skaidrojums

Jēdziena “emocionālā inteliģence” attīstības vēsture iesniedzas jau 20. gadsimta trīsdesmitajos gados, kad tika definēts jēdziens “sociālā inteliģence” (*Edward Thorndike*, 1937), vēlāk tika radīts jēdziens “nekognitīvā inteliģence” (*David Wechsen*, 20. gs. 40. gados) un “emocionālais spēks” (*Abram Maslow*, 20. gs. 50. gados). Jēdzienu “emocionālā inteliģence” pirmoreiz 1964. gadā savā publikācijā “Jūtība pret emocionālām izpausmēm trīs saziņas veidos” (*Sensitivity to Emotional Expression in Three Modes of Communicating*) lietoja Maikls Beldohs

¹ Raudupe, R. 2005. *Labi ļaudis*. Madris, 174.

(*Michael Beldoch*).² Jēdziena “emocionālā inteliģence” pamatā ir amerikāņu pedagoga un psihologa Hovarda Gārdnera (*Howard Gardner*, 1943) uzskats, ka neeksistē tikai viena tipa inteliģence, bet gan ir vairāki tās veidi. Daudzveidīgo spēju modeli tiek izvirzīta valodnieciskā jeb lingvistiskā, loģiski matemātiskā, vizuāli telpiskā, ķermeņa kustību, muzikālā, dabaszinātniskā un telpiskā, kā arī intrapersonālā un interpersonālā inteliģence (to dēvē arī par sociālo inteliģenci). Šie inteliģences veidi tiek skaidroti kā spēju un prasmju kopums, ko var veidot un izkopt.³

Pagājušā gadsimta 90. gados šo jēdzienu lietoja un attīstīja daudzi autori – Džons Maiers (*John Mayer*), Pīters Solovejs (*Peter Solovey*), Džons Gotmens (*John Gottman*), Rūvens Bārons (*Reuven Bar-On*), Klods Stainers (*Claude Steiner*) u. c.

Emocionālā inteliģence ir cilvēka spēju kopums, kas ietver savu emociju un jūtu, un sava rakstura saprašanu, kas palīdz veiksmīgi veidot cilvēku savstarpējās emocionālās attiecības un līdz ar tām – visu savu dzīvi.⁴

Rūvens Bārons (*Reuven Bar-On*, 1997) piedāvāja emocionālās inteliģences jaukto modeli, kurā tā tiek definēta kā nekognitīvs spēju, kompetenču un prasmju kopums, kas ietekmē cilvēka spējas tikt galā ar apkārtējo apstākļu prasībām un spiedienu.⁵

Savukārt emocionālās inteliģences jauktajā modeli, ko piedāvāja Dāniels Goulmens (*Daniel Goleman*), emocionālā inteliģence ir definēta kā paškontroles, centības, neatlaidības un spējas sevi motivēt kopums.⁶

Vēlāk šo jēdzienu attīstīja daudzi citi autori. Šīs publikācijas turpinājumā sociālā darba un izglītības kontekstā tiks pieminēti vien daži no viņiem.

Tonijs Morisons (*Tony Morisson*) izstrādāja emocionālās inteliģences paradigmu, kuras pamatā ir četri elementi – emociju pašapzināšanās, spēja apzināties citu cilvēku emocijas, pašmenedžments (savu emociju regulācija) un attiecību ar citiem cilvēkiem menedžments (sk. 1. att.).⁷

² Afroz, A., Firoz, M., Pandey, V. K. 2017. Overview of emotional intelligence model measurement and development. *International Research Journal of Commerce Arts and Science*. 8(9), 132–144. https://www.academia.edu/34966270/OVERVIEW_OF_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_MODEL_MEASUREMENT_AND_DEVELOPMENT

³ Geidžs, N. L., Berliners, D. C. 1998. *Pedagoģiskā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 72.

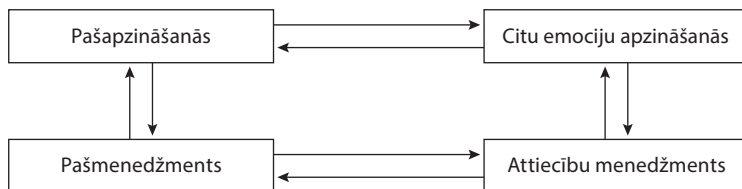
⁴ Gottman, J. 1997. *Kinder brauchen emotionale Intelligenz*. München, Zürich: Diana Verlag, 45.

⁵ *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment and Application at Home, School, and in the Workplace*. Bar-On, R., Parker, J. D. A., eds. San Francisco: Jossey-Bass, 2000, 20.

⁶ Goulmens, D. 2001. *Tava emocionālā inteliģence*. Rīga: Jumava, 13. lpp.

⁷ Morrison, T. Emotional Intelligence, Emotion and Social Work: Context, Characteristics, Complications and Contribution. *The British Journal of Social Work*. 37(2), February 2007, 245–263. doi.org/10.1093/bjsw/bcl016

S. Rupaine. Emocionālās inteliģences nozīme sociālā darba izglītībā



1. attēls. Emocionālās inteliģences paradigma, ko izveidojis Tonijs Morisons

Aplūkojot emocionālās inteliģences paradigmu izglītības kontekstā, ir jāakcentē Stainera ieviestais jēdziens “emocionālā izglītība jeb pratība” (angļu val. *emotional literacy*), ko autors savos darbos aktualizēja jau 1979. gadā, vēl pirms jēdziena “emocionālā inteliģence” ieviešanas (to radīja Solovejs un Maiers;⁸ Stainers emocionālo izglītību jeb pratību definēja šādi:

“ [...] prasme, kas sevī ietver gan savu, gan citu emociju atpazīšanu, kā arī prasmi zināt, kā vislabāk izpaust emocijas, lai sasniegtu maksimālu ētiskā, personīgā spēka pastiprinājumu”.⁹

Stainers jēdzienam “emocionālā izglītība” jeb “emocionālā pratība” tuvu un līdzīgo jēdzienu “emocionālā inteliģence” saskata kā saturiski identisku, atzīmējot to, ka jēdziens “emocionālā izglītība” jeb “pratība” tika radīts agrāk nekā jēdziens “emocionālā inteliģence”, turklāt šis jēdziens ir daudz atpazīstamāks un populārāks. Autors uzskata, ka var trenēt emocionālās inteliģences prasmes. Viņš izšķir piecas prasmes:

- prasmi atpazīt savas emocijas;
- empātijas prasmi – sajūst citu cilvēku emocijas;
- prasmi vadīt savas emocijas;
- prasmi vērst par labu, mainīt emocionālo kaitējumu;
- emocionālās interaktivitātes prasmi.¹⁰

Emocionālās izglītības pamatā ir spēja saprast savas emocijas un to, kā emocijas produktīvi lietot. Emocionālā apzināšanās (angļu val. *awareness*) nozīmē:

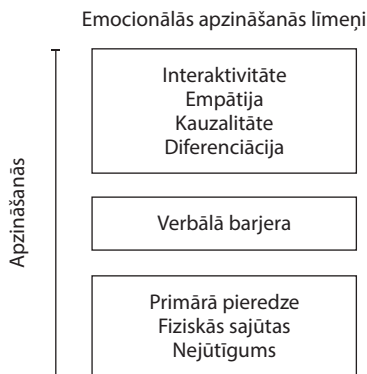
- zināt, ko jūtam;
- zināt, ko citi jūt;
- atrast emociju cēloņus;
- zināt, kā mūsu emocijas var iespaidot citus.¹¹

⁸ Steiner, K. 1990. *Achieving emotional literacy*. London: Bloomsbury, 23–24.

⁹ Turpat, 219.

¹⁰ Turpat, 24–25.

¹¹ Turpat, 30.



2. attēls. Emocionālās inteliģences līmeņi atbilstīgi Kloda Stainera iedalījumam

Raksta turpinājumā – īsumā par šiem līmeņiem (sk. 2. att.).

Atbilstīgi Kloda Stainera iedalījumam **nejūtīgums** ir viszemākais emocionālās apzināšanās līmenis. Šajā stāvoklī cilvēki neapzinās savas emocijas un jūtas. Tā var būt arī gadījumos, ja cilvēki ir stipru emociju varā.

Nākamo emocionālās apzināšanās līmeni ieņem stāvoklis, kuru Stainers nosauc par **fiziskām sajūtām**. Šajā līmenī tiek pieredzētas fiziskās sajūtas, kuras pavada emocijas, bet pašas emocijas netiek pieredzētas. Psihiatrijā lietotajā terminoloģijā šādu stāvokli dēvē par somatizāciju.

Primārās pieredzes līmenī cilvēks apzinās emocijas, kuras pieredz kā visaugstākā līmeņa traucējošo enerģiju, kas netiek saprasta, un cilvēks to nespēj izteikt ar vārdiem. Tādējādi cilvēks savā emocionālajā stāvoklī ir viegli ievainojams un viņš reaģē uz emocijām, taču nav spējīgs tās saprast un kontrolēt.

Verbālā jeb lingvistiskā barjera atdala iepriekš minētos emocionālās apzināšanās līmeņus no turpmākajiem. Lingvistiskās barjeras pārvarēšanai nepieciešama tāda apkārtējā vide, kas ir labvēlīga emocionālai informācijai. Tiklīdz šī barjera tiek šķērsota, cilvēks ir spējīgs runāt par savām emocijām, tādējādi arvien vairāk attīstot savu jūtu apzināšanās spēju.

Nākamais emocionālās apzināšanās līmenis tiek dēvēts par **diferenciāciju**, kas jau ir solis uz priekšu dažādu emociju atpazīšanā un to intensitātes noteikšanā, kā arī runas prasmes apguvē – kā par savām emocijām runāt ar citiem. Šajā emocionālās apzināšanās stadijā cilvēki arvien vairāk apzinās atšķirības starp pamatemocijām.

Kausalitāte jeb cēlonība ir spēja izprast emociju cēloņus – tas kļūst iespējams, tiklīdz cilvēki apzinās emociju dabu. Šajā stadijā cilvēki apzinās emociju cēloņus un notikumus, kas izraisa emocijas, piemēram, kāpēc tiek izjūsts lepnums, naidis vai bailes.

Empātija ir viena no augstākajām emocionālās apzināšanās pakāpēm. Tiklīdz cilvēks iemācās atšķirt dažādas emocijas un to intensitāti, kā arī iemeslus, kas tās rada, emociju apzināšanās kļūst kvalitatīva un izsmalcināta, sākot uztvert un intuitīvi sajust līdzīgas emociju kvalitātes citos cilvēkos, kas ir līdzās. Empātija ir emociju intuīcijas forma.

Mijiedarbība jeb **interaktivitāte** ir visaugstākā emocionālās apzināšanās pakāpe. Emocionālā mijiedarbība ir vissarežģītākais apzināšanās līmenis, tā ir spēja aptvert savas un citu jūtas un spēja paredzēt, kā emocijas mijiedarbosies. Tas nozīmē, ka var paredzēt, kā divi dažādi cilvēki, parādot savas parastās emocionālās tieksmes, reaģēs konkrētajā situācijā.

Interaktivitāte empātiskiem cilvēkiem dod iespēju lietot emociju apzināšanos, lai virzītu emocionālās situācijas prasmīgā veidā. Interaktivitāte ir saikne starp emocionālo apzināšanos jeb apzinātību un emocionālo izglītību.¹²

Viena no praktiskām emocionālās inteliģences paradigmas sastāvdaļām – emociju pašapzināšanās instrumentiem – ir “emociju rats” (angļu val. *emotional wheel*). Šo emociju apzināšanās instrumentu, proti, emociju ratu, ir radījis profesors Roberts Plučiks (*Robert Plutchik*), un tas var noderēt ne tikai sociālā darba studentiem, bet arī sociālā darba speciālistiem, strādājot ar klientiem. Emociju rats palīdz cilvēkiem vizualizēt emocijas un izprast emociju kombināciju – tas ļauj izprast, kādas primārās un sekundārās emocijas tiek izjustas. Šis praktiskais vizuālais instruments vienkāršo emocijas, proti, klients var apskatīt “emociju rata” attēlu, kurā atainotas dažādas emocijas, un daudz precīzāk noteikt tās, kuras viņš piedzīvo. Izpētot galvenās emocijas, var sākt apsvērt, kādi ir stimuli, kā tiek izteiktas emocijas un kādas darbības cilvēks veic šo emociju iespaidā. Izstrādājot savu notikumu shēmu, cilvēks var labāk apzināties savus ieradumus un uzvedību – cēloņu un sekū sakarības savā dzīvē. Emociju apzināšanās arī dod iespēju dalīties ar jūtām, nevis tās apspiest vai ignorēt.¹³

Svarīgi ir izprast emocionālās apzināšanās nozīmību sociālajā darbā. Sociālo darbinieku rīcības pamatā ir palīdzošu attiecību veidošana ar cilvēkiem (klientiem), lai spētu rast visefektīvāko palīdzības veidu klientam. Attiecību būtība ir vairāk emocionāla nekā intelektuāla. Emocijas ir cilvēku visdziļākā komunikācija ar apkārtējo pasauli – ar sevi un citiem.¹⁴

Attieksmju un emociju kontekstā spēja dalīties ar citiem un spēja ņemt ir primāri svarīgas, lai veidotu attiecības un tādējādi nodrošinātu iespējas paust

¹² Steiner, K. 1990. *Achieving emotional literacy*. London: Bloomsbury, 30.

¹³ Karimova, H. Emotional Intelligence. The Emotion Wheel: What it is and how to use it. *Positive Psychology*. 04.07.2019. <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>

¹⁴ Capaccione, L. 2006. *The Art of Emotional Healing*. Boston & London: Shambala, 19.

idejas un pieņemt lēmumus. Kad attiecībās ir jāpieredz jūtas vai attieksmes, kuras netiek atpazītas vai ar kurām nevar vai nav vēlēšanās dalīties, attiecību avots aizsērē un vairs neveic savu divkāršo funkciju – atpazīt cilvēka emocionālās vajadzības un nodrošināt saikni, caur kuru var pieņemt racionālus lēmumus.¹⁵

Tāpat palīdzību attiecību priekšnoteikums ir emocionālās inteliģences pilnveidošana – savu emociju atpazīšana, prasme vadīt savas emocijas un pozitīvi ietekmēt otra cilvēka emocionālo stāvokli.

Emocionālās inteliģences nozīme sociālajā darbā

Sociālajā darbā emocionālās inteliģences prasmes var lietot daudzkur. Tonijs Morisons, piemēram, norāda uz pieciem galvenajiem sociālā darba aspektiem, kuros svarīga vieta ir emocionālajai inteliģencei:

- pakalpojumu piesaistīšanā;
- novērtēšanā un novērošanā;
- lēmumu pieņemšanā;
- sadarbībā, kooperācijā un līdzdarbībā;
- stresa pārvarēšanā.¹⁶

Vērtējot emociju nozīmi sociālajā darbā, īpaši darba vides un profesionāļu savstarpējās attiecībās, kā arī vadītāja darbā, tiek lietots jēdziens “emocionālais kapitāls”, saturiski tajā iekļaujot emocionālās inteliģences aspektus. Emocionālais kapitāls ir emocionālo kompetenču kopums, kas tiek attīstīts kopš agras bērnības līdz pieaugušā vecumam gan neformālos veidos un kontekstos, gan sociālās vidēs – ģimenē, kaimiņu attiecībās, vienaudžu un skolas, kā arī kopienas un sabiedrības kontekstā. Sociālā vide ir daudzveidīga – tā ietver grupas, pie kurām cilvēki pieder; vidi, kurā viņi dzīvo un strādā; kā arī politiku, kas nosaka viņu dzīvi, – tāpēc katram cilvēkam emocionālais kapitāls ir atšķirīgs.¹⁷

Emocionālā kapitāla līdzsvarošana ir pašattīstības, izaugsmes un mūžizglītības pamats, tā arī balsta spēju veiksmīgi un adekvāti sadarboties ar citiem.

¹⁵ Brill, N. I. 1995. *Working with People: The Helping Process*. 5th ed. New York: Longman Publishers U.S.A., 98.

¹⁶ Morrison, T. Emotional Intelligence, Emotion and Social Work: Context, Characteristics, Complications and Contribution. *The British Journal of Social Work*. 37(2), February 2007, 245–263. doi.org/10.1093/bjsw/bcl016

¹⁷ Gendron, B. Emotional Capital: the set of emotional competencies as professional and vocational skills in emotional works and jobs. *ResearchGate*, May 2017. https://www.researchgate.net/publication/324794497_Emotional_capital_the_set_of_emotional_competencies_as_professional_and_vocational_skills_in_emotional_works_and_jobs

Emocionālā kapitāla līdzsvarošana cilvēkiem palīdz kļūt izturīgiem, ļaujot rast atbilstošus un produktīvus veidus, kā tikt galā ar stresu un vilšanos.¹⁸

Emocionālais kapitāls ir cilvēciskā kapitāla daļa, un tas ir vienīgais kapitāls, kurā cilvēkiem, institūcijām un sabiedrībai vajadzētu ieguldīt, lai gūtu ekonomisko, sociālo un personīgo labumu:

- **mikrolīmenī** – cilvēka attīstībai mūžizglītības perspektīvā, kas var radīt mazāku individuālismu un lielāku cilvēcisko iesaistīšanos, izglītības un darba vērtības respektēšanu ekonomiskajā un sociālā dzīvē (skolā, darbā);
- **makrolīmenī** – līdzdalībai sociālajā kohēzijā (lai visi reģioni vienlīdzīgā apjomā varētu izmantot vienotā tirgus dinamisma priekšrocības) un pilsoņu atbildībā, kas emocionālo kapitālu veido kā īstu un efektīvu personīgo, profesionālo, sociālo un organizācijas vērtību.¹⁹

Mūsdienu pasaulē jebkuram vadītājam un uzņēmējam, tostarp arī sociālā darba institūcijas vadītājam, ir jābūt radošam, lai veidotu nevis vienkārši pakalpojumu, bet gan – labāko pakalpojumu. Un tas ir gandrīz neiespējami bez spējas pārvaldīt savas emocijas.²⁰

Sociālā darba institūciju vadīšanā un sociālo pakalpojumu sniegšanā svarīgi ir vērst uzmanību uz darba tirgus tendencēm, apzināt tās prasmes, kuras ir vitāli nepieciešamas mūsdienu darba tirgū, tādēļ, izglītojot nākotnes sociālā darba speciālistus, ir jāidentificē un jāpilnveido šīs prasmes. Līdz ar to ir ļoti svarīga emocionālās inteliģences izkopšana jau sociālā darba izglītības ceļā.

Emocionālā inteliģence sociālā darba izglītībā

Mūsdienu pasaulē, īpaši profesionālu darbinieku un vadītāju mācībās, tiek uzsvērtā emocionālās inteliģences nozīme darbinieku pieņemšanā, uzņēmumu vadīšanā un darbinieku savstarpējo attiecību uzlabošanā. Pasaules ekonomikas

¹⁸ Gendron, B. Emotional Capital: the set of emotional competencies as professional and vocational skills in emotional works and jobs. *ResearchGate*, May 2017. https://www.researchgate.net/publication/324794497_Emotional_capital_the_set_of_emotional_competencies_as_professional_and_vocational_skills_in_emotional_works_and_jobs

¹⁹ Cottingham, M. D. Theorizing emotional capital. *Theory and Society*. 45, September 2016, 451–470. doi: [10.1007/s11186-016-9278-7](https://doi.org/10.1007/s11186-016-9278-7)

²⁰ Fannin, K. The Power of Emotional Capital in Building Influence and Relationships. *Intelivate*. May 11, 2018. <https://www.intelivate.com/team-strategy/emotional-capital-how-to-build-critical-leadership-wealth>

forumā 2018. gadā nolasītajā Ziņojumā par darba vietu nākotni (angļu val. *Future of Jobs*) tika norādīts, ka līdz 2022. gadam būs ievērojami mainījušās prasmes, kas vajadzīgas lielākajai daļai darbu. Tas nozīmē, ka līdz 2022. gadam darba ņēmējus skars izmaiņas vidēji 42 % nepieciešamo darba iemaņu rādītājos. Prognozes rāda, ka nākamajos gados pieaugs analitiskās domāšanas un aktīvās mācīšanās nepieciešamība, kā arī būs pieprasījums pēc dažādu veidu tehnoloģiskām kompetencēm. Tomēr jauno tehnoloģiju prasmes ir tikai daļa no nākotnē vajadzīgā, tikpat nozīmīgas ir arī “cilvēciskās” prasmes – radošums, oriģinalitāte un iniciatīva, kritiskā domāšana, pārliecināšana un sarunāšanās māka, kā arī spēja pievērst uzmanību detaļām, noturība, elastība un sarežģītu problēmu risināšanas iemaņas. Šajā ziņojumā arī emocionālā inteliģence ir iekļauta 10 pieprasītāko nākotnes prasmju sarakstā.²¹

Latvijas darba tirgu, kā arī sociālās politikas nozari regulē ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030. gadam (*Latvija 2030*), kas ir galvenais valsts ilgtermiņa attīstības plānošanas dokuments.²² Šajā dokumentā ir noteikti vairāki būtiski aspekti tieši attiecībā uz emocionālo inteliģenci, tostarp ietverti arī šādi pamatuzstādījumi – laimīgs cilvēks labklājīgā valstī; ilgtspējīgs un veselīgs dzīvesveids; radoša, iecietīga un toleranta sabiedrība; sadarbībā radīta konkurētspēja –, kas ir sasniedzami arī ar emocionālās inteliģences attīstīšanas un pilnveidošanas palīdzību. Latvijas Nacionālajā attīstības plānā 2014.–2020. gadam, kas ir dokumenta *Latvija 2030* īstenošanas plāns šim laikposmam, kā viena no prioritātēm minēta “cilvēka drošumspēja”, kas ietver tādu emocionālās inteliģences komponentu kā adaptācijas spēju strauji mainīgā vidē – par sevi drošs, radošs cilvēks ir spējīgs parūpēties par sevi un citiem un pielāgoties apstākļiem.²³

Emocionālā inteliģence izglītības un medicīnas nozarē Latvijā ir diezgan maz pētīta, taču daži pētījumi ir, piemēram, Rīgas Stradiņa universitātē 2012. gadā tika veikts pētījums “Praktizējošo māsu personību raksturojošie faktori un profesionāli relevantā uzvedība”, kurā secināts, ka medmāsu emocionālā intelekta rādītāji ir visai augsti.²⁴

²¹ Ratcheva, V. S. 5 things to know about the future of jobs. *World Economic Forum*. September 17, 2018. <https://www.weforum.org/agenda/2018/09/future-of-jobs-2018-things-to-know/>

²² Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030. gadam. *Pārresoru koordinācijas centrs*. 2010. https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/inline-files/Latvija_2030_7.pdf

²³ Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2014.–2020. gadam. *Pārresoru koordinācijas centrs*. 2012. https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/inline-files/20121220_NAP2020%20apstiprinats%20Saeima_4.pdf

²⁴ Deklava, L. 2012. *Praktizējošo māsu personību raksturojošie faktori un profesionāli relevantā uzvedība: promocijas darbs*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte, 50. lpp. https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/LDeklava_Promocijas_darba_kopsavilkums.pdf

S. Rupaine. Emocionālās inteliģences nozīme sociālā darba izglītībā

Savukārt Latvijas Universitātes (turpmāk – LU) 2009. gadā veiktajā pētījumā “Emocionālās inteliģences loma sociālā darbinieka darbībā” tika konstatēts, ka sociālā darba studentiem ir vidēja līmeņa emocionālā inteliģence, t. i., sociālie darbinieki apzinās savas emocijas, bet ne vienmēr zina, ko ar tām darīt. Reizēm viņi ir spējīgi saprast jūtas un būt empātiski, bet reizēm var palikt vienaldzīgi pret citu cilvēku izjūtām. Sociālajiem darbiniekiem ar vidēju emocionālās inteliģences līmeni nepieciešams pilnveidot emocionālās apzināšanās līmeni, lai spētu sniegt emocionāli inteliģentu profesionālo palīdzību klientiem.²⁵

Savukārt Rīgas Stradiņa universitātē 2020. gadā veiktajā pētījumā “Sociālo darbinieku emocionālās inteliģences līmenis” tika secināts, ka sociālajiem darbiniekiem un sociālā darba studentiem emocionālās inteliģences līmenis ir drīzāk augsts, t. i., salīdzinot ar iepriekš minētā 2009. gada pētījuma datiem, tas ir augstāks.²⁶

Grāmatas *Emocionāli inteliģents sociālais darbinieks* autors Deivids Havs (*David Howe*) uzskata, ka sociālā darbinieka emocionālajai inteliģencei ir jābūt visaugstākajā līmenī.²⁷

Emocionālās inteliģences nozīmīgums ir neapšaubāms, tādēļ emocionālās inteliģences prasmju pilnveidošanas jautājumiem ir būtiska vieta sociālā darba studentu un sociālo darbinieku neformālajā un akadēmiskajā izglītībā.

Emocionālās inteliģences pilnveide neformālās izglītības veidā tiek piedāvāta dažādosursos gan biznesa pārstāvjiem un vadītājiem, gan arī plašai sabiedrībai. Piemēram, Latvijā kopš 2010. gada Latvijas Intelektuālās attīstības fonds sadarbībā ar Kalifornijas Universitāti Bērklījā organizē emocionālās inteliģences mācības. Kursus un seminārus, kuros ietverti emocionālās inteliģences temati, regulāri piedāvā Lutera draudze un 2019. gadā tās paspārnē izveidotais Centrs cilvēka izaugsmei “Torņakalns”, kura mērķis ir palīdzēt cilvēkiem apgūt emocionālās, intelektuālās, ķermeniskās un garīgās inteliģences attīstības daudzveidīgo praksi.²⁸

Ļoti nozīmīga ir emocionālās inteliģences moduļa, kā viena no trim moduļiem (kopā ar garīgās un mentālās inteliģences moduļiem), iekļaušana Integrālās izglītības institūta mācību programmā.

²⁵ Poiša, S. 2009. *Emocionālās inteliģences loma sociālā darbinieka darbībā: maģistra darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte.

²⁶ Fjodorova, M. 2020. *Sociālo darbinieku emocionālās izglītības līmenis: bakalaura darbs*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte, 48.

²⁷ Howe, D. 2007. *The Emotionally Intelligent Social Worker*. Globe Press, 208.

²⁸ Centrs cilvēka izaugsmei “Torņakalns” ir atklāts. *Rīgas Lutera draudze*. <http://luteradraudze.lv/blog/aktualitates/centrs-cilveka-izaugsmei-tornakalns-ir-atklats/>

Garīdznieks Juris Rubenis norāda:

“Cilvēks nav tikai racionāla būtne – patiesībā mūsu dzīves lielāko daļu vada tieši emocionālie procesi. Ja cilvēkam trūkst emocionālās regulācijas prasmju, viņš nespēj tikt galā ar savām emocijām, līdz ar to nodara pāri citiem un sev.”²⁹

Arī sociālā darba nozarē tiek piedāvāti emocionālās inteliģences mācību kursi, taču tie nav regulāri, piemēram, 2014. gadā Labklājības ministrijas organizētajā vasaras skolā sociālajiem darbiniekiem viena no darbnīcām bija “Emocionālā inteliģence”, savukārt 2019. gada sākumā Latvijas Pašvaldību mācību centrs bāriņtiesu darbiniekiem piedāvāja kursu “Emocionālā inteliģence saskarsmē un konfliktu risināšanā”.

Nozīmīga ir Sokrata tautskolas iniciatīva – ar mērķi paaugstināt dzīves gudrības kompetenci kopš 2019. gada tā organizē mācību kursus sociālajiem darbiniekiem “Apzinātība sociālajā darbā”. Šīs programmas trešais modulis “Emociju atpazīšana un stresi sociālajā darbā” satur tieši emocionālās inteliģences jautājumus.³⁰

Latvijas Universitātes (LU) pētījumā 2009. gadā Silva Poiša³¹ uzsvēra emocionālās inteliģences līmeņa pilnveidošanas nozīmi augstākajā izglītībā, tostarp sociālā darba studentu emocionālās inteliģences pilnveidošanas nepieciešamību:

“Jādod studentiem iespēja augt un pilnveidot arī emocionālo inteliģenci, akcentējot to, ka studiju procesā jānokārto ieskaite par savām emocionālās inteliģences kompetencēm profesionālajā darbībā. Svarīgi, ka privātajā dzīvē cilvēks var izvēlēties darīt to, ko vēlas, taču profesionālajā jomā ir jāatpazīst savas emocijas un jāspēj tās menedžēt – būtiska ir emocionālās inteliģences pilnveidošana augstskolā, lai efektīvāk sociālie darbinieki veidotu attiecības ar klientiem un risinātu sociālās problēmas.”³²

Akadēmiskajā sociālā darba izglītībā studiju kurss “Emocionālā inteliģence sociālajā darbā” bija iekļauts sociālā darba maģistra programmā Vadības

²⁹ Četras prasmes dzīvei un darbam. Četru prasmju darbsemināra kurss vadītājiem. *Integrālās izglītības institūts*. 23.10.2019. <http://www.iii3.lv/instituts/jaunumi/231019-kurss-vaditajiem-cetras-prasmes-dzivei-un-darbam-/>

³⁰ Izglītības programmas “Apzinātība sociālā darba praksē” 3. modulis “Stresu un emociju atpazīšana sociālajā darbā”. *Sokratatautskola*. 06.12.2019. <https://www.sokratatautskola.lv/events/izglitibas-programmas-apzinatiba-sociala-darba-prakse-3-modulis-stresu-un-emociju-atpazisana-socialaja-darba/>

³¹ Silva Poiša, tagad Silva Rupaine.

³² Poiša, S. 2009. *Emocionālās inteliģences loma sociālā darbinieka darbībā: maģistra darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte, 61.

S. Rupaine. Emocionālās inteliģences nozīme sociālā darba izglītībā

un sociālā darba augstskolā “Attīstība”. Taču tas tika īstenots vien dažus gadus, līdz augstskolas likvidācijai.

Emocionālā inteliģence ir iekļauta 10 pieprasītāko nākotnes prasmju sarakstā, un ir pierādīts, ka pastāv spēcīga saistība starp emocionālo inteliģenci un akadēmiskajiem sasniegumiem.³³ Tādēļ, pateicoties Rīgas Stradiņa universitātes asociētās profesores Lolitas Vilkas un Sociālā darba katedras darbinieku iniciatīvai, šāds kurss kopš 2019. gada tiek realizēts Rīgas Stradiņa universitātes sociālā darba bakalaura studiju programmā.

Arī LU S. Poišas veiktajā pētījumā norādīts, ka bakalaura studiju programmas 3.–4. studiju gadā nepieciešams koncentrēties uz emocionālo izglītošanu:

“Pamatojoties uz teorētisko atziņu, ka kognitīvais intelekts ir milzīga priekšrocība, ja tas ir apvienots ar emocionālo briedumu, – emocionālās inteliģences un prāta apvienojums ir sociālā darbinieka efektīvas profesionālās darbības pamatā. [...] Ieteikums ir pārdomāt un izdiskutēt iespējas augstskolas ietvaros – pirmajos divos studiju gados – studiju kursu organizācijā un saturā vairāk koncentrēties uz topošo sociālo darbinieku prāta inteliģences [...] jeb kognitīvo izglītošanu [...], veidojot sistematizēšanas, loģiskās spriestspējas prasmes, paralēli iekļaujot arī emocionālo izglītošanu, taču mazāk, un 3.–4. studiju gadā galvenokārt koncentrēties uz topošo un esošo sociālo darbinieku emocionālo izglītošanu.”³⁴

Ņemot vērā šā pētījuma atziņas, RSU studiju kurss “Emocionālā inteliģence sociālajā darbā” iekļauts sociālā darba izglītības bakalaura programmas 4. studiju gadā.

Sociālā darba izglītība nebeidzas, kad iegūts sociālā darba profesionālais grāds. Tai jāturpinās mūžizglītībā. Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likumā noteikts, ka “pašvaldībai ir pienākums nodrošināt pašvaldības sociālā dienesta un citu pašvaldības izveidoto sociālo pakalpojumu sniedzēju sociālā darba speciālistiem profesionālās kompetences pilnveidi – apmācības un supervīziju”.³⁵ Ņemot vērā šeit minēto, ir ļoti būtiski pievērst uzmanību emocionālās inteliģences pilnveidei.

³³ Jaeger, A. J. 2003. Job competencies and the curriculum: an inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in Higher Education*. 44, 615–639. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1026119724265>

³⁴ Poiša, S. 2009. *Emocionālās inteliģences loma sociālā darbinieka darbībā: maģistra darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte, 66.

³⁵ Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums: Latvijas Republikas likums: pieņemts 31.10.2002. un stājās spēkā 01.01.2003. *Latvijas Vēstnesis*. 168, 19.11.2002., 6. pants. <https://likumi.lv/ta/id/68488-socialo-pakalpojumu-un-socialas-palidzibas-likums/redakcijas-datums/2023/01/01>

Emocionālās inteliģences pilnveides ceļi

Emocionālo inteliģenci var pilnveidot mācoties. To apliecina daudzi pētījumi, piemēram, Odrija Džegera (*Audrey J. Jaeger*) uzskata, ka to var pilnveidot ar plānotu intervenci izglītības procesa rezultātā.³⁶ Arī Rūvens Bārons pauž pārlicību, ka emocionālā inteliģence ir pilnveidojama. Pētījumi rāda, ka pēc speciāla treniņa pieaug emocionālās inteliģences rādītāji – empātija un emociju apzināšanās.³⁷ Pētījumos secināts, ka sociālā darba studentiem ir nepieciešama emocionālās inteliģences pilnveide.

LU veiktajā pētījumā (2009) tika izdalīti divi emocionālās inteliģences pilnveides ceļi – profesionālais un individuālais. Profesionālajam ceļam raksturīga akcentēta profesionālas supervīzijas un komunikācijas treniņu nozīme.³⁸

2019.–2020. gadā RSU īstenotajā studiju kursā “Emocionālā inteliģence sociālajā darbā” notika minilekcijas, pašrefleksija un emociju atpazīšanas, regulācijas vingrinājumi (emociju kartes, emociju rats u. c.) un analītiski uzdevumi, sociālā darbinieka un klienta intervences videomateriālu analīze, ētiskas sociālā darba situācijas, lomu spēles u. tml.

Otrs emocionālās inteliģences ceļš jeb individuālais ceļš tiek balstīts uz pašpieredzi un pašterapiju un tiek īstenots ar meditācijām, individuālu psihoterapiju, mākslas terapijas u. c. metodēm.³⁹

Viena no emocionālās inteliģences pilnveidošanas metodēm ir apzinātības meditācija, kura palīdz izpaust emocionālo inteliģenci trīs galvenajos veidos:

- 1) uzlabo spēju izprast savas emocijas;
- 2) palīdz iemācīties atpazīt citu (apkārtējo) cilvēku emocijas;
- 3) stiprina spēju pārvaldīt un kontrolēt savas emocijas.

Cilvēkiem, kuri regulāri īsteno meditācijas praksi, ir augstāki emocionālās inteliģences rādītāji nekā tiem, kuri nemeditē.⁴⁰

³⁶ Jaeger, A. J. 2003. Job competencies and the curriculum: an inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in Higher Education*. 44, 615–639. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1026119724265>

³⁷ Gaitniece-Putāne, A. 2008. Agresijas, emocionālā intelekta un stoicisma saistība 20–25 un 30–35 gadus veciem respondentiem. No: *Latvijas Universitātes Raksti*. Rīga: Latvijas Universitāte, 742. sēj., 7.–28.

³⁸ Poiša, S. 2009. *Emocionālās inteliģences loma sociālā darbinieka darbībā: maģistra darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte, 64.

³⁹ Turpat.

⁴⁰ Charoensukmongkol, P. Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 16, 2014, 171–192. doi: 10.1080/19349637.2014.925364

Luīzes Grāntas (*Louise Grant*) pētījumi par palīdzošo profesiju pārstāvjiem sniedz atziņu, ka apzinātības prasmes uzlabo daudzas citas prasmes, tostarp arī noturību, kas ir viena no drošumspējas formām:⁴¹ apzinātības prasmes uzlabo daudzas kompetences, kas ir noturības (spējas ātri atgūties pēc grūtībām un noguruma) pamatā, piemēram, refleksijas spēju, emocionālo inteliģenci un empātiju. Pētījumā tiek sniegti pierādījumi, ka palīdzošajiem speciālistiem apzinātība var mazināt nogurumu, kas rodas, izsakot līdzjūtību, kā arī mazināt profesionālo izdegšanu un emocionālās traumas, kuras var gūt, sniedzot palīdzību citiem.⁴²

Rīgas Stradiņa universitātes profesionālās sociālā darba studiju programmas studentiem jau pirmo trīs studiju gadu programmā tika piedāvātas dažādas pašizziņas un emocionālās kompetences attīstīšanas tehnikas, un viņi par šo apzinātības meditāciju izrādīja lielu interesi, tādēļ nodarbībās tika pieaicināts vēl kāds pasniedzējs – viena meditācijas veida instruktors. Priecēja un pārsteidza studentu aktivitāte.

Ieskatu šajā emocionālās inteliģences apzinātības apakštematikā studenti vērtēja šādi:

“Man ļoti patika pieredze, jo pati vēlos sākt praktizēt meditāciju gan kustībā, gan mierā”; “visvairāk noderēja informācija, kā sevi kontrolēt dusmu un stresa brīžos, kā rīkoties, lai sevi attīstītu kā cilvēku”; “[..] aizdomāties, cik svarīga tomēr ir mūsu domu un jūtu apzināšanās un saprašana un cik ļoti tas palīdz ikdienas stresā, meditācija bija noderīga”; “[..] man emocionāli šis laiks bija diezgan grūts, tādēļ šis zināšanas nāca tieši laikā, jo tās sniedza atbildes uz jautājumiem, kas mani mocīja”.

Studentu vērtējums saskan ar Luīzes Grāntas pētījuma rezultātiem, kuri liecina, ka

“[..] sociālā darba studentiem ir nepieciešams atbalsts, lai attīstītu viņu empātiskās un refleksīvās prasmes, lai efektīvi pārvaldītu prakses emocionālās prasības. Par efektīviem atzīti tādi paņēmieni kā apzinātība un eksperimentālā mācīšanās, refleksija”.⁴³

⁴¹ NAP2020: Cilvēka drošumspēja un NAP2020. *Pārresoru koordinācijas centrs*. <https://www.pkc.gov.lv/lv/attistibas-planosana-latvija/nacionalais-attistibas-plans/nap2020>

⁴² Grant, L., Kinman, G. Emotional Resilience in the Helping Professions and how it can be Enhanced. *Health and Social Care Education*. 3(1), 2014, 23–24. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.11120/hsce.2014.00040?src=recsys>

⁴³ Grant, L. 2014. Hearts and Minds: Aspects of Empathy and Wellbeing in Social Work Students. *Social Work Education*. 33(3), 338–352. <https://doi.org/10.1080/02615479.2013.805191>

Iepriekš minēto apliecina arī Silvas Poišas ieteikums LU veiktajā pētījumā:

“[...] paralēli visos studiju gados sociālā darba studentiem ieteicams papildus praktizēt pašterapiju un pašizziņu”.⁴⁴

Apzinātības meditācija tiek atzīta par vienu no efektīvākajām pašizziņas un emocionālās inteliģences pilnveidošanas tehnikām. Apzinātība ir milzīgs izaicinājums un atbildība pašam pasniedzējam. Rakstu krājuma “Apzinātība un pieņemšana sociālajā darbā” autori Felicija Marona (*Felicia Marohn*) un Sīdars Kūns (*Cedar Koons*) apliecina, ka sociālajiem darbiniekiem apzināšanās prasme nākotnē būs vitāli svarīga:

“[...] paša sociālā darbinieka apzinātība (kurš to māca klientiem) ietekmē programmu efektivitāti (klientiem)”.⁴⁵

Sociālajiem darbiniekiem ir īpaši nozīmīgi pašiem lietot apzinātības praksi profesionālajā darbībā, tādējādi sniedzot sev atbalstu un uzlabojot labsajūtu, kā arī veicinot profesionālo izaugsmi.⁴⁶

Daudzos pētījumos ir pierādīti ne tikai apzinātības meditācijas fizioloģiskie, garīgie un emocionālās inteliģences ieguvumi, bet arī tajos atklāta šīs metodes svarīgā loma sociālo darbinieku turpmākajā darbā un studentu ikdienā. Pasaulē ir daudzas universitātes, kurās apzinātības prakses tiek mācītas studentiem un pasniedzējiem, kā arī iekārtotas atbilstošas meditācijas telpas, piemēram, Kārnegija un Melona Universitātē (*Carnegie Mellon University*).⁴⁷ Meditācijas metodes un pieejas universitātēs ir dažādas, piemēram, tiek praktizētas pat meditācijas kopā ar suņiem.⁴⁸ Ņemot vērā studentu interesi un citu valstu pieredzi, domājams, vajadzētu izvērtēt apzinātības un meditācijas nepieciešamību RSU studentiem un pasniedzējiem.

⁴⁴ Poiša, S. 2009. *Emocionālās inteliģences loma sociālā darbinieka darbībā: maģistra darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte, 66.

⁴⁵ *Mindfulness & acceptance in social work. Evidence-Based Interventions & Emerging Applications*. Ed. by Boone, M. S. Content Press, 2014, 72.

⁴⁶ Turpat.

⁴⁷ Mindfulness room. *Carnegie Mellon University*. <https://www.cmu.edu/wellness/be-mindful/mindfulness/>

⁴⁸ Donaldson, J. S. Mindfulness Meditation May Help Students Combat High Levels of Stress, Depression. *NBC News*. May 16, 2017. <https://www.nbcnews.com/feature/college-game-plan/mindfulness-meditation-may-help-students-combat-high-levels-stress-depression-n759971>

Secinājumi

Emocionālā inteliģence ir iekļauta nākotnes pieprasītāko darba prasmiņu sarakstā.

Konstatēts, ka pašreiz sociālajiem darbiniekiem kopumā emocionālās inteliģences līmenis ir augstāks par vidējo, tāpēc sociālajiem darbiniekiem ir jātrenē emocionālās inteliģences prasmes, pilnveidojot emocionālās apzināšanās līmeni, lai spētu sniegt emocionāli inteliģentu profesionālo palīdzību klientiem.

Sociālā darba studentiem ir vajadzīgs atbalsts, lai attīstītu viņu emocionālās inteliģences prasmes. Sociālā darba studentu emocionālā inteliģence jāpilnveido gan teorijas studijās, gan praksē, kā arī tās pilnveide jāiekļauj sociālā darbinieka individuālajā savas personības attīstībā mūžizglītības procesā.

Studiju kursam “Emocionālā inteliģence sociālajā darbā” ir otrreizēja piedzimšana pēc 10 gadiem, tas ir ieguvis jaunu elpu un atrodas pašā ceļa sākumā ar cerību arī turpmāk saturiski daudz dziļāk attīstīties un, līdz ar daudziem citiem studiju kursiem sociālā darba programmā, pilnveidot nākamajiem sociālajiem darbiniekiem augsti vērtēto un nepieciešamo emocionālās inteliģences kompetenci.

Importance of Emotional Intelligence in Social Work Education

Abstract

This article provides an overview of the field of emotional intelligence in social work education in Latvia. The publication illustrates relevance of emotional intelligence in labour market and in the field of social work, including informal and academic social work education nowadays. Although emotional intelligence has been defined in many ways, this article focuses on the model of emotional literacy by Steiner C. (1997) and the concept of emotional capital by Gendron B. (2015) which are well acknowledged by educators, leaders in labour market and the workplace.

The opinions of social work students about the benefits of the study course “Emotional Intelligence in Social Work” implemented at Rīga Stradiņš University in 2019 are revealed. The results of the researches on the level of emotional intelligence of social workers in Latvia in 2009 and 2020 are included. The article

discusses the importance of emotional intelligence for effective practice and the role of academic institutions and social work organisations in fostering development of emotional intelligence in social work students and practitioners.

Keywords: emotional intelligence, emotional literacy, emotional capital, social work, social work education.

Avoti un literatūra

1. Afroz, A., Firoz, M., Pandey, V. K. Overview of emotional intelligence model measurement and development. *International Research Journal of Commerce Arts and Science*. 8(9), 2017, 132–144. Iegūts no: https://www.academia.edu/34966270/OVERVIEW_OF_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_MODEL_MEASUREMENT_AND_DEVELOPMENT
2. Brill, N. I. 1995. *Working with People: The Helping Process*. 5th ed. New York: Longman Publishers U.S.A.
3. Capaccione, L. 2006. *The Art of Emotional Healing*. Boston & London: Shambala.
4. Centrs cilvēka izaugsmei "Torņakalns" ir atklāts. *Rīgas Lutera draudze*. Iegūts no: <http://luteradraudze.lv/blog/aktualitates/centrs-cilveka-izaugsmei-tornakalns-ir-atklats/>
5. Charoensukmongkol, P. Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 16, 2014, 171–192, doi:10.1080/19349637.2014.925364
6. Cottingham, M. D. Theorizing emotional capital. *Theory and Society*. 45, September 2016, 451–470, doi:10.1007/s11186-016-9278-7
7. Četras prasmes dzīvei un darbam. Četru prasmju darbsemināra kurss vadītājiem. *Integrālās izglītības institūts*. 23.10.2019. Iegūts no: <http://www.iii3.lv/instituts/jaunumi/231019-kurss-vaditajiem-cetras-prasmes-dzivei-un-darbam/>
8. Deklava, L. 2012. *Praktizējošo māsu personību raksturojošie faktori un profesionāli relevantā uzvedība: promocijas darbs*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte. Iegūts no: https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/LDeklava_Promocijas_darba_kopsavilkums.pdf
9. Donaldson, J. S. Mindfulness Meditation May Help Students Combat High Levels of Stress, Depression. *NBC News*. May 16, 2017. Iegūts no: <https://www.nbcnews.com/feature/college-game-plan/mindfulness-meditation-may-help-students-combat-high-levels-stress-depression-n759971>
10. Fannin, K. The Power of Emotional Capital in Building Influence and Relationships. *Intelivate*. May 11, 2018. Iegūts no: <https://www.intelivate.com/team-strategy/emotional-capital-how-to-build-critical-leadership-wealth>
11. Fjodorova, M. 2020. *Sociālo darbinieku emocionālās izglītības līmenis: bakalaura darbs*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte, 48.
12. Gaitniece-Putāne, A. 2008. Aģesijas, emocionālā intelekta un stoicisma saistība 20–25 un 30–35 gadus veciem respondentiem. No: *Latvijas Universitātes Raksti*. 742. sēj. Rīga: Latvijas Universitāte.
13. Geidžs, N. L., Berliners, D. C. 1998. *Pedagoģiskā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.

S. Rupaine. Emocionālās inteliģences nozīme sociālā darba izglītībā

14. Gendron, B. Emotional Capital: the set of emotional competencies as professional and vocational skills in emotional works and jobs. *ResearchGate*, May 2017. Iegūts no: https://www.researchgate.net/publication/324794497_Emotional_capital_the_set_of_emotional_competencies_as_professional_and_vocational_skills_in_emotional_works_and_jobs
15. Gottman, J. 1997. *Kinder brauchen emotionale Intelligenz*. München, Zürich: Diana Verlag.
16. Goulmens, D. 2001. *Tava emocionālā inteliģence*. Rīga: Jumava.
17. Grant, L. 2014. Hearts and Minds: Aspects of Empathy and Wellbeing in Social Work Students. *Social Work Education*. 33(3), 338–352. Iegūts no: <https://doi.org/10.1080/02615479.2013.805191>
- Grant, L., Kinman, G. Emotional Resilience in the Helping Professions and how it can be Enhanced. *Health and Social Care Education*. 3(1), 2014, 23–24. Iegūts no: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.11120/hsce.2014.00040?src=recsys>
18. Howe, D. 2007. *The Emotionally Intelligent Social Worker*. Globe Press.
19. Izglītības programmas “Apzinātība sociālā darba praksē” 3. modulis “Stresu un emociju atpazīšana sociālajā darbā”. *Sokrata tautskola*. 06.12.2019. Iegūts no: <https://www.sokrata-tautskola.lv/events/izglitibas-programmas-apzinatiba-sociala-darba-prakse-3-modulis-stresu-un-emociju-atpazisana-socialaja-darba/>
20. Jaeger, A. J. 2003. Job competencies and the curriculum: an inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. *Research in Higher Education*. 44, 615–639. Iegūts no: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1026119724265>
21. Karimova, H. Emotional Intelligence. The Emotion Wheel: What it is and how to use it. *Positive Psychology*. 04.07.2019. Iegūts no: <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>
22. Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030. gadam. *Pārresoru koordinācijas centrs*. 2010. Iegūts no: https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/inline-files/Latvija_2030_7.pdf
23. Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2014.–2020. gadam. *Pārresoru koordinācijas centrs*. 2012. Iegūts no: https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/inline-files/20121220_NAP2020%20apstiprinats%20Saeima_4.pdf
24. *Mindfulness & acceptance in social work. Evidence-Based Interventions & Emerging Applications*. Ed. by Boone, M. S. Content Press, 2014.
25. Mindfulness room. *Carnegie Mellon University*. Iegūts no: <https://www.cmu.edu/wellness/be-mindful/mindfulness/>
26. Morrison, T. Emotional Intelligence, Emotion and Social Work: Context, Characteristics, Complications and Contribution. *The British Journal of Social Work*. 37(2), February 2007, 245–263. Iegūts no: doi.org/10.1093/bjsw/bcl016
27. NAP2020: Cilvēka drošumspēja un NAP2020. *Pārresoru koordinācijas centrs*. Iegūts no: <https://www.pkc.gov.lv/lv/attistibas-planosana-latvija/nacionalais-attistibas-plans/nap2020>
28. Poiša, S. 2009. *Emocionālās inteliģences loma sociālā darbinieka darbībā: maģistra darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte.
29. Raudupe, R. 2005. *Labi laudis*. Rīga: Madris.
30. Ratcheva, V. S. 5 things to know about the future of jobs. *World Economic Forum*. September 17, 2018. Iegūts no: <https://www.weforum.org/agenda/2018/09/future-of-jobs-2018-things-to-know/>

31. Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums: Latvijas Republikas likums: pieņemts 31.10.2002. un stājās spēkā 01.01.2003. *Latvijas Vēstnesis*. 168, 19.11.2002. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/68488-socialo-pakalpojumu-un-socialas-palidzibas-likums/redakcijas-datums/2023/01/01>
32. Steiner, K. 1990. *Achieving emotional literacy*. London: Bloomsbury.
33. *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment and Application at Home, School, and in the Workplace*. Bar-On, R., Parker, J. A., eds. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.