

Emosional intellekt anlayışının psixoloji mahiyyəti və tədqiqi istiqamətləri

Yamən Vəliyeva

Bakı Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının dosent əvəzi

Kamilə Kazımova

Bakı Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının baş müəllimi

Rəyçilər: psixol.ü.f.d. M. Mustafayev,
psixol.ü.f.d. N. Nəsirova

Açar sözlər: emosional intellekt, sintez, konflikt, stress, adaptasiya, şəxsiyyət, hiss, psixoloji, empatiya, deviant, anotomik, vizual, motivasiya, konsepsiya, performans

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, синтез, конфликт, стресс, адаптация, личность, чувство, психологический, эмпатия, девиантный, анатомический, визуальный, мотивация, концепция, перформанс

Key words: emotional intellect, synthesis, conflict, stress, adaptation, personality, sense, psychological empathy, deviant, anotomik, visual motivation, conception, performans

Emosional intellekt, həyatda insanın qarşılaşdığı problem və konfliktlərləri effektiv bir şəkildə həll etmək üçün istifadə olunan elmi bilikləri təmsil edən bacarıqların və qabiliyyətlərin cəmidir.

Emosiyalar ilə intellektin qovuşmasını hər bir incəliyinə qədər araşdırmış Q.Q.Qarskova yazır ki, “emosional intellekt” anlayışı elm aləminə son zamanlarda C.Mayer və P.Selovey tərəfindən gətirilib və D.Qolemanın işləri içərisində ingilis dilli ədəbiyyatda geniş yer tutmağa başlamışdır. Bu istiqamətdə aparılmış tədqiqatlar yeni deyil, uzun müddətdir ki, davam edir. Bu anlayışın elmə daxil edilməsi üçün iki əsas səbəb göstərilmişdir: “intellekt” anlayışının müxtəlifliyi və intellektual əməliyyatların emosiyalarla yerinə yetirilməsi (mükəmməlləşdirilməsi). P.Seloveyə əsasən, “emosional intellekt” özünə bir sıra qabiliyyətləri daxil edir: xüsusi emosiyaların müəyyən edilməsi, emosiyalara sahib olma, başqalarının emosiyalarının başa düşülməsi və hətta özünü motivasiya.

Bu konsepsiyanın tənqidi ona əsaslanır ki, emosional intellekt haqqında təsəvvürlərdə emosiyalar intellektlə əvəz olunur. Q.Q.Qorskovanın nəzərinə bu tənqid həqiqətə uyğun deyildir. O, ona əsaslanır ki, emosiyalar insanın həyatının müxtəlif sahələrini və özünə münasibətini əks etdirirlər, intellekt isə məhz bu münasibətlərin başa düşülməsi üçün xidmət edir. Beləliklə, emosiyalar intellektual əməliyyatların obyektinə ola bilər. Bu əməliyyatlar emosiyaların dərk edilməsinə və fərqlənməsinə əsaslanan verbal formada həyata keçir. Qorskovaya görə, emosional intellekt şəxsiyyətin emosiyalarla təmsil olunan münasibətlərini başa düşmək qabiliyyəti və intellektual analiz və sintez əsasında emosional sahəni idarə etməkdir.

Mütəxəssislər illər boyu ən vacib IQ araşdırmaçıları belə “emosiya” və “intellekt”i bir – birləri ilə əlaqələri olmayan terminlər olaraq görmək yerinə onları bir-biri ilə birləşdirməyə çalışmışlar.

IQ və emosional intellekt bir-birlərinə zidd deyil, bir-birlərindən ayrı anlayışlardır və hər bir insanda ağıl və emosional hissiyat qarışığıdır. IQ-sü yüksək ancaq emosional intellekti

aşağı (və ya əksinə IQ aşağı, emosional intellekti yuxarı) olan insanlar, qəlibləşmiş inanclara nəzərən daha az rast gəlinəndir. Əslində IQ və emosional intellektin bəzi tərəfləri arasında az da olsa bir əlaqə vardır. Bu baxımdan IQ ilə emosional intellektin bir-birindən asılı olmayan anlayışlardır. Emosional intellektin hər bir üsürü haqqında çoxlu araşdırma olmasına baxmayaraq, empatiya kimi bəzi qabiliyyətləri sınımanın ən yaxşı yolu, insanın o işdə göstərdiyi praktiki vizual bacarığı nəzərdən keçirməkdir.

Emosional intellekt modelləri, emosional intellekt anlayışının fərqli tədqiqatçılar tərəfindən fərqli şəkildə təsnif edilməsi istiqamətində ortaya çıxmış modellərdir. Bu modellər aşağıda verildiyi kimi iki bölmədə toplanır:

1. Qarışıq emosional 401ap is401ct modelləri - Bar – On emosional 401ap is401ct modeli

2. Qabiliyyətlərin əsas götürüldüyü emosional 401ap is401ct modeli – Mayer və Salovey emosional 401ap is401ct modeli

Bar – On emosional 401ap is401ct modeli emosional intellektin 401ap is 401ap is401ct təməlinə təsvir olunmasını vacib sayır. Bu mənada da model daxilində qavrama sadəcə emosional 401ap is401ct olaraq deyil, “emosional-sosial 401ap is401ct” olaraq adlandırılır. Emosional-sosial 401ap is401ct- insanların gündəlik yaşadıkları hadisələri dərk etməsi, bu müddətdə özünü anlama və doğru ifadə edə bilməsini, digər insanlarla sağlam bir şəkildə münasibətlər qura bilməsini mümkün edən 401ap is və emosional bacarıqlar əhatəsində dəyərləndirilir.

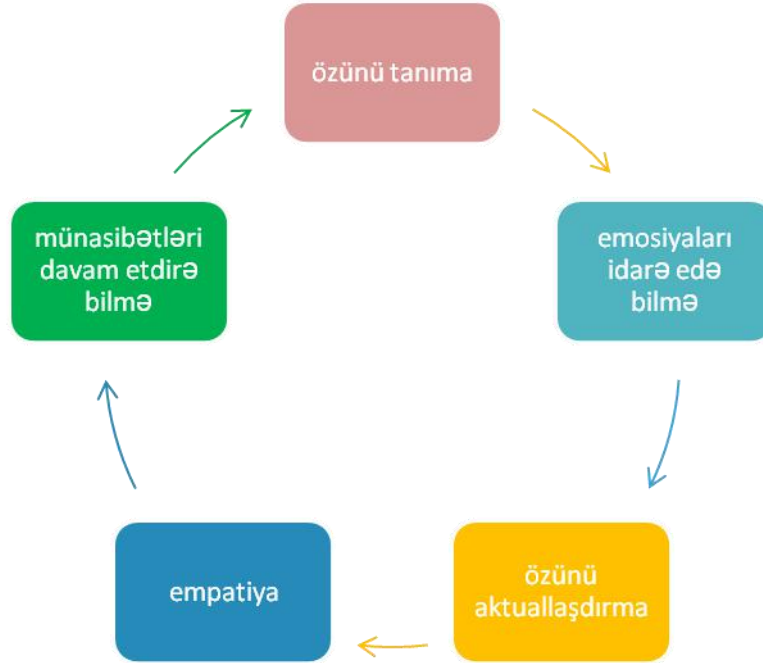
Bar – On emosional 401ap is401ct modelinə görə emosional-sosial 401ap is401ct, insanın zəif və güclü tərəflərini bilməsi istiqamətində emosiya və düşüncələrini doğru ifadələrlə paylaşa bilməməyi özündə birləşdirir. Bu səbəblə də emosional-sosial intellekti inkişaf etmiş olan insanlardan, emosiya və düşüncələri müəyyən etmə və onları istədiyi kimi istiqamətləndirməsi, düzgün münasibətlər qura bilməsi gözlənilir.

Modelə görə emosional-sosial 401ap is 401ct, mövcud vəziyyətin obyektiv olaraq dəyərləndirilə bilməsini özündə birləşdirir və bu dəyərləndirmələr istiqamətində insanlar şəxsi və 401ap is dəyişiklikləri effektiv bir şəkildə idarə edə və gerşəkləşdirə bilirlər. Bu gedişətdə insanlar problemləri həll etmə və doğru qərarı qəbul etmə bacarıqlarını istifadə etmək üçün hərəkət edirlər və bunun üçün də nikbin ·pozitiv bir baxış bucağına və daxili motivasiyaya sahib olmalıdırlar.

Ən ağıllı, yüksək IQ-lü insanlar ələ ala bilmədikləri ehtiraslarının, söz keçirə bilmədikləri impulslarının əsiri ola bilər, öz şəxsi həyatlarında ağılaşmaz qərarlar alıb onu çox pis şəkildə idarə edə bilirlər. Psixologiyada illərdən araşdırılan və haqqında müxtəlif əfsanələr olan məsələlərdən biri də insanın IQ səviyyəsinin gələcək həyatındakı uğurlarını öncədən açıq şəkildə əvvəlcədən təxmin edə bilməməsidir. Məlum məsələdir ki, məktəb dövründə nəticələri yüksək olan şagirdlərin, IQ səviyyələri yuxarı olan tələbələrin gələcəyindən həm müəllim heyəti, həm də valideynlər çox ümidli olurlar – hətta uğurların bol olacağına əmin şəkildə yanaşırlar. Bəs bu həqiqətən də belədirmi? Bir bütöv olaraq böyük qrupların nəzərində IQ və yaşayış şəraiti arasında bir əlaqə olduğuna əmin oluna bilər: Çox aşağı IQ-sü olan bir çox insan daha az məvəcbibli və sosial statuslu işlərdə çalışarkən, yüksək IQ-sü isə daha yüksək maaşlı işlərlə - əksər hallarda məşğul olurlar. Ancaq IQ insanın gələcəkdəki nailiyyətlərini müəyyən etməsi barədə bir çox istisna var. Hətta istisnaların sayı bu hipotezə uyğun gələn misallardan daha çox ola bilər. “Bir insanın cəmiyyətdəki yeri IQ-dən kənar qalan və sosial sinifdən uğura qədər uzanan bir çox müxtəlif, fərqli amillər tərəfindən müəyyən edilir“ (5.s.132)

P. Salovey həmkarı Mayer ilə birlikdə emosional intellektin geniş bir şəkildə açıqlamasını

verərək, onu təşkil edən bacarıqları beş əsas başlıq altında toplamışdır. Bunlar aşağıdakı şəkildə qeyd olunmuşdur.



Şəkil. Emosional intellektin strukturu

Aşağıda emosional intellektin struktur komponentləri qeyd olunmuşdur:

Özünü tanıma – hər hansı bir emosiyanın əmələ gələn anında yaxalanmasıdır. Emosiyaların hər anda fərqudə olma bacarığı psixoloji baxış və özünü anlamaq baxımından vacibdir. Gerçək emosiyalardan xəbərdar olmama insanı onların insafına buraxır. Emosiyaları tanıyan insanlar, həyatlarını daha yaxşı idarə edirlər: kiminlə evlənəcəyindən, hansı işə daxil olacağına qədər şəxsi qərarları qəbul etməyi vacib görən məsələlərdə nə düşündüklərindən daha çox əmindirlər. Özünü tanıma – bu bacarıq insanların güclü və zəif tərəflərini tanıya bilməsi, emosiyalarını anlaya bilməsi və davranışlarında rəhbər olaraq istifadə edə bilməsini, daxili dünyalarında nələrin olub bitdiyini və bu istiqamətdə özünü açıq və dəqiq bir şəkildə ifadə edə bilməsi xüsusiyyətlərini özündə birləşdirir. Bu baxımdan, özünü tanıma səviyyəsi yüksək olan və emosiyalarını anlaya bilən insanlar, öz emosiya, duyğu, düşüncə, inanc və hadisələrə baxış tərzlərini doğru olaraq qarşı tərəfə ötürə bilirlər.

2. Emosiyaları idarə edə bilmək – onları uyğun bir şəkildə idarə edə bilmə bacarığı, özünü tanıma təməli üzərində inkişaf edir. Özünü ələ alma, idarə edə bilmə, dərin narahatçılıq hissi, pessimizmlə, küsəyənlikdən can qurtarmaq bacarığını və bu təməl emosional bacarıqda müvəffəqiyyətsiz olmanın nəticələrinə gətirib çıxarır. Bu qabiliyyəti zəif olan insanlar daimi olaraq narahatçılıqla mübarizə edərkən, qüvvətli olanlar isə həyatın pis surprizləri və tərslikləri ilə qarşılaşdıqdan 402 ap i özlərini daha asan şəkildə ələ ala bilirlər. Özünü və emosiyalarını idarə edə bilmə – əslində 402ap is özünü pis hiss etdirəcək emosiyalara hakim ola bilmə, emosional baxımdan sağlamlığın açarıdır: həddindən artıq – çox yüksək dərəcədə gərgin ya da mənfi uzun müddətli emosiyalar hər bir insanın enerji balansını pozur. Təbii olaraq bu emosiya hiss etmənin vacib olduğu anlamına gəlir, hər zaman xoşbəxt olmaq, bir

baxımdan “gülən üz maskaları”-na bürünmək deməkdir .

Hər bir insanın həyatında yaşadığı uğursuzluqlar, həyata müəyyən bir rəng verir, lakin bunların tarazlıqda olması lazımdır. İnsanın özünü yaxşı və 403 ap is hiss etməsi onun yaşadığı müsbət və mənfi emosiyalardan asılıdır. Yüzlərlə insanın üzərində aparılmış tədqiqatlardan əldə olunan nəticələr bunları deməyə əsas verir. İnsanın özünü yaxşı hiss etməsi üçün mütləq şəkildə mənfi emosiyalardan qaçması vacib deyil. Ancaq gərgin emosiyaların bütün pozitiv əhval-ruhiyyənin yerini alacaq qədər nəzarətdən çıxması vacibdir. Yüksək dərəcədə əsəb ya da depressiya halları yaşayanlar, bunları tarazlaşdıran müəyyən gərginlikdə şən və xoşbəxt anları olursa, yenə də özlərini yaxşı hiss edə bilirlər. Bu araşdırmalar nəticəsində həmçinin insanın təhsil aldığı zaman aldığı qiymətlər və ya iş həyatında əldə etdiyi nəliyyətlər arasında bağlılığın çox az olması, emosional intellektin IQ-dən asılı olmamasını da aydınlaşdırır. Necə ki, intellektin arxa planında düşüncələrin əsla sakitləşməyən bir uğultusu varsa, dinməz bir emosional “uğultu” da vardır. İnsanın həm düşüncələri, həm də emosiyaları insan səhər yuxudan duranda bir cür olur və axşam yuxuya gedənə qədər sayıla bilməyəcək qədər çox dəyişir. Ancaq əhval-ruhiyyənin həftəlik və ya aylıq ortalaması, onun ümumilikdə özünü necə hiss etdiyini göstərir. Yəni, bir çox insan həyatı boyunca ən yüksək həddə gərgin emosiyaları nadir hallarda yaşayır.

Yenə də emosiyaları idarə etmək tam günlük bir işdir, xüsusən də insan boş zamanlarında, əsasən də əhvalına hakim olmaq üçün çalışır. Hər bir insanın kitab oxumaqdan, televizor izləməyə qədər seçdiyi bütün fəaliyyətləri və dostları özünü yaxşı hiss etmək üçün əsasdır. Özünü ələ ala bilmək əslində bir incəsənətdir və təməl bir həyat bacarığıdır.

3. Özünü aktuallaşdırma – emosiyalarını bir məqsəd uğrunda cəmləyə bilmək, diqqət edə bilmə, özünü aktuallaşdırma, özünə hakim olma və yaradıcılıq üçün çox vacibdir. Emosional özünü yoxlama – həzzi təxirəsalma və ani kənarçıxan davranışları zəbt edə bilmə, hər bir nailiyyətin altında yatan xüsusiyyətdir. Bir yerdə donub qalmamaq – axının istiqamətində gedə bilmək, hər cür yüksək performans mümkün edir. Bu bacarığa sahib olan insanlar etdikləri hər işdə daha effektiv və yaradıcı olurlar. Özünü aktuallaşdırma – insanın emosiyalarını müəyyən bir məqsəd ətrafında toplaya bilməsini, cəmləşdirməsini və ya tənzimləməsini, bu istiqamətdə özünü hərəkətə keçirə bilməsi nəticəsində özünə nəzarət və ya özünə hakim olmağı bacara bilməsini ifadə edir. Bu mənada özünü hərəkətə keçirə bilmə ya da emosional özünü tənzimləmə, həyatın hər an həzzdən ibarət olmadığını bilməsini və tələblərin davamlı olaraq qarşılana bilməyəcəyinin dərk olunmasını nəzərdə tutur. Özünü hərəkətə keçirmə, həyatın axışı içərisində müəyyən bir ahənglə yer tuta bilməyi mümkün edir. Özünü aktuallaşdırma bacarığına sahib olan insanlar da bu səbəblə daha kreativ ola bilir və həyatlarını istiqamətləndirə bilmək üçün mütəmadi olaraq çabalayırlar. Bu bacarığa sahib olmayan insanlar isə, emosiyalarını hər zaman təzyiq altında tutduqları üçün qaçınılmaz olaraq istəmədikləri bir həyatı yaşamaq məcburiyyətində qalırlar .

Emosional intellektin inkişaf etdirilməsində özünü hərəkətə keçirmənin vacib bir faktor olaraq görülməsinin təməlinə, bu bacarığa sahib olmayan insanların özləri ilə sağlam bir əlaqə, münasibət içərisində olmamaları əsas götürülür. Belə ki, özləri ilə sağlam münasibətdə olan insanlar da, emosiyalarını davamlı olaraq ləngitdikləri üçün, özlərinə ən yaxın insanlarla belə əlaqə qurmaqda, münasibət yaratmaqda çətinlik çəkirlər. Bu vəziyyət daima nəticə etibarilə yanlış anlaşılmalara gətirib çıxarır və insan sıxılıqla ətrafındakıların onu anlama bilmədiyini düşünür. Özünü aktuallaşdırma və ya özünü hərəkətə keçirmənin təməlinə yer alan emosiyaların açıqlığa qovuşdurulması ya da emosiyaların açıqlanması mütləqdir ki, bu da hər insan üçün eyni dərəcədə asan deyildir. Bir çoxları emosiyalarını paylaşmağı bir zəiflik

olaraq görür və bu vəziyyəti daxili dünyasının insanlar tərəfindən icazə olmadan açılması kimi qəbul edir. Xüsusilə digərlərinin özü haqqında nə düşündüyünün vacib olduğunu düşünən insanlar emosiyalarını paylaşmaqdan qaça bilir və səmimi əlaqələr qurmaq yerinə, birbaşa açıq münasibət qurmaqdan uzaqlaşır. Bu vəziyyət də nəticə etibarilə emosional intellektin inkişaf etdirilməsinə şərait yaradan vacib bir gedişatın üzərindən səthi şəkildə keçilməsinə gətirib çıxarır.

4. Başqalarının emosiyalarını anlamaq – emosional özünütanıma üzərində inkişaf edən digər bir bacarıq olan empatiya, insanlarla əlaqəli təməl bacarıqdır. Empatiyanın kökü də özünütanımadır. İnsan emosiyalarına bu qədər bələddirsə, onda hissələri oxumağı da bir o qədər yaxşı bacarır. Empatik insanlar başqalarının nəyə ehtiyacı olduğunu, nə istədiyini göstərən naməlum sosial siqnallara qarşı daha həssasdır. Bu da onları spesifik peşələrdə - müəllim, tərbiyəçi və idarəçilikdə və s. Müvəffəqiyyətə aparır. Empatiya başqalarının emosiyalarını anlama və ya başqa adı ilə empatiya, insanın digər insanların emosiyalarına həssas olmasını, eyni zamanda öz emosiyalarını daha yaxşı tanıya bilməsinə, anlama bilməsinə və şərh etməsinə mümkün edir. Empatiya yarada bilmək, danışmaya ehtiyac qalmadan qarşıdakı insanın necə bir əhval-ruhiyyədə olduğunu anlaşıla bilməsinə və ona uyğun baxış tərzini sərəgiləməsinə özündə birləşdirir. Bu səbəblə də empatiya qura bilən insanlar bir mənada digərlərinin emosiyalarını oxuya bilən insanlar olaraq da təsvir edilirlər.

Empatiya qurmaq, emosional intellektin insanlar arası münasibətləri təməlində yer alması vacib olan bir bacarıqdır. Çünki, yalnız empatiya qura bilən insanlar sosial münasibətlərdə səmimiyyət, bağlılıq və həssaslığı ön planda tuta bilir və digər insanları təqdir edə bilirlər. Bununla birlikdə empatiya qurmaq, digər insanların sadəcə o andakı emosiyalarının anlaşılmasını deyil, gələcəyə istiqamətlənmiş emosiyaların anlaşılma bilməsi üçün də təxmin etmə bacarığının olmasını özünə daxil edir.

Empatiya qurma bacarığı inkişaf etməmiş olan insanlar, özlərini bir başqası ilə eyniləşdirə bilmədikləri üçün, digər insanları lazımi qədər anlamırlar. Bu səbəblə də ancaq empatiya qura bilən insanlar qarşı tərəfin səhv etməsi nəticəsində özləri səhv etmiş kimi narahatlıq hiss edə bilir, ya da başqalarının nəəliyyətlərindən özləri uğur qazanmış kimi həzz ala bilirlər.

Adler tərəfindən empatiya bacarığı, doğuşdan formalaşan sosial və qlobal bir duyğu olaraq dəyərləndirilir. Bu təməldə Adler empatiya bacarığını “xarici dünyamızın daxili dünyamızdakı əksi” olaraq təsvir edir və bu bacarığa sahib olmağın, insan olma bilmənin qaçınılmaz bir xüsusiyyəti olaraq göstərir. Çünki, Adlerə görə insan ancaq empatiya bacarığı vasitəsi ilə özünü xarici dünya ilə bütünləşdirə və sosiallaşa bilər.

Başqalarının emosiyalarını, keçirdiyi hissələri anlamağa səy göstərən insanlar, öz duyğu, düşüncə və davranışlarını da digərlərinin psixoloji vəziyyətlərinə görə tənzimləyə bilir və bu istiqamətdə sosial münasibətlərdə daha çox nəəliyyət əldə edirlər. Buna görə də empatiya qurma insan münasibətlərinin təməlində yer alan vacib bir gedişat olaraq görülüb, şəxsi həyatda və lazım olduqda iş həyatında da başqalarının hissələrini anlamaya səy göstərməlidir.

Empatiya səviyyəsinin aşağı olması çox vacib bir psixoloji pozuntu olaraq dəyərləndirilir və xüsusilə də deviant davranışlara meyilli insanların empatiya qurma bacarıqları demək olar ki, yox səviyyəsindədir.

Nəticə etibarilə empatiya insanın özünü dərk etmə və anlama bacarığının mümkün olması baxımından emosional intellektin dəstəkçisi olaraq dəyərləndirilir.

5. Münasibətləri davam etdirə bilmə – münasibət, əlaqə, böyük miqyasda başqalarının emosiyalarını idarə edə bilmə bacarığıdır. Bu bacarıqlar papulyar olmanın, liderliyin, insanlar arası münasibətin altında yatan ünsürlərdir. Bu bacarıqlarını çox inkişaf etdirmiş insanlar,

digər insanlarla münaqişəsiz bir əlaqə davam etdirməyə hər sahədə müvəffəq olur və parlaq bir sosial həyat davam etdirirlər. Münasibətləri davam etdirə bilmə – insanın sadəcə öz emosiyaları üzərində deyil, başqalarının emosiyaları üzərində də nəzarəti əldə saxlaya bilməsini ifadə edir. Məsələn, liderliyin ən vacib xüsusiyyətlərindən biri olaraq qəbul edilən münasibətləri davam etdirə bilmək bacarığı, sosial münasibətlərdə problemlərin minimum səviyyəyə endirilməsini asanlaşdırır. Emosiyalarını anlaya bilmə və idarə edə bilmə bacarığı olmayan insanlar isə, ətrafındakılar tərəfindən hissiyatsız olaraq xarakterizə edilərək, səmimiyyətsiz biri kimi qələmə verilir və bu insanların sosial əlaqələrində nəaliyyət əldə edə bilmək şansları yoxdur.

Münasibətləri davam etdirə bilmə — başqa insanların hərəkətə keçirilə bilməsi, məqsəd və hədəflərin gerşəkləşdirilməsi, istiqamətlənmiş təşviq və razı edilmənin insanların özlərini bütövün bir parçası olaraq görməsinə gətirib çıxarması baxımından mühim əhəmiyyət kəsb edir. Çox erkən yaşlarda yaranmağa başlayan münasibətləri davam etdirmə bacarığı, empatiya qurma bacarığında olduğu kimi yenə uşaqların ana-atalarının davranışlarını, ya da baxış tərzlərini təqlid etmələri ilə şəkillənir və dolaylı yolla da uşaqlar ana-ataları kimi hərəkət edən insanlar halına gəlirlər. Bu səbəblə də uşaq böyütmə, tərbiyə gedişatında ana-ataların uşaqları üçün ən vacib rol modellər ilə hərəkət etmələrinin lazımı olduğunu ifadə edirlər.

Bu bacarığın inkişafı üçün insanın ilk öncə öz emosional dünyası üzərində hakimiyyəti əldə etməsi vacibdir. Bu bir tərəfdən emosional intellektin təməl gücləri ilə şəkilləndirilən münasibətləri idarə edə bilmə, digər tərəfdən insanın öz emosiyalarını ifadə edə bilməsi ilə dəstəklənən vacib bir bacarıqdır. Çünki, yalnız öz emosiyalarını tanıyan və doğru ifadə edən insanlar digərlərinin emosiyalarını tanıya bilmə bacarığına sahib ola bilir və bu şəkildə münasibətlərdə tarazlıq əldə edərək sosial münasibətləri sağlam bir şəkildə davam etdirə bilirlər.

Emosional intellekt insanlara bir çox kritik vəziyyətdə yardım edə biləcək bacarıqların məcmusudur. Emosional intellekti yüksək olan insanlar öz emosiyalarını planlarına adaptasiya etdirməklə uyğunlaşdırırlar. Komforlu olmayan, narahat edici faktları belə özlərindən uzaqlaşdırmırlar. Emosional intellektin yüksək olması insanlara hər bir vəziyyətdən (məsələn, ehtiyaclarına uyğun olaraq planların dəyişdirilməsində; müxtəlif situasiyalara adaptasiya ola bilməsində; bütün mümkün hərəkətlər sferasının nəzərə alınmasında; alternativ planlar yarada bilməsində; davamlı və ardıcıl olaraq eyni yol ilə irəliləməsində) çıxış yolu tapmaqda yardım edir.

Məqalənin aktuallığı. Mövzunun aktuallığı emosional intellektin stressli və çətin vəziyyətlərdə olan insanların şəxsi və peşəkar həyatında baş verən dəyişiklikləri öyrənməsidir. Burada əsas məqsəd emosional intellektin insanlar üzərindəki təsirini, insanın qarşılaşdığı problem və konfliktlərləri effektiv bir şəkildə həll etmək üçün istifadə olunan elmi biliklərin araşdırılmasıdır.

Məqalənin elmi yeniliyi. Emosional intellekt məqsədlərə çatmaq və ehtiyacları ödəmək üçün aktivliyin qeyri-adi üsullarını yaratmaq imkanına malikdir. Xarici aləmin qanunauyğunluğunu əks etdirən abstrakt və konkret intellekdən fərqli olaraq, emosional intellekt daxili aləmi və onun şəxsiyyətin davranışı və reallıqla qarşılıqlı əlaqəsini əks etdirir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilirlər.

Ədəbiyyat

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: Çinar-çap 2002.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı: Qapp-Poliqraf Korporasiyası, 2003.
3. Plotnik R. Psixolojiye Giriş. İstanbul, “Kaknüs yayınları”, 2009.
4. A.Emel., Yöneticilerin duygusal zeka düzeylerinin karar verme stillerine etkisi: yüksek lisans tezi. Çorum, 2006.
5. Daniel G., Duygusal Zeka. İstanbul, “Okyanus yayınları”, 2016.
6. Zühal A., Duygusal zeka. İstanbul, “Remzi kitap evi”, 2006.
7. Бреслав Г. М. Психология эмоций. М.: 2004.
8. Громова Е. А. Эмоциональная память и ее механизмы. – М.: Наука, 1980.
9. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.

К. Казимова, Я. Велиева

Психологический сушность и исследовательские направлении понятия эмоционального интеллекта

Резюме

В работе исследовано модель эмоционального интеллекта в межличностных отношениях. А также в работе эмоциональный интеллект человека классифицируется как смещенная способность направленная внутри человека. В тоже время сформирована модель о самом человеке, при рассмотрении из любых направлений. Также отмечена, что данная модель дает возможность в эффективной форме, внимательно во всех периодах жизни и во всех местах использоваться этим модельям. В статье в основном изучается как собственный интеллект и сознание человека, помогающий управлять эмоциями. Основное научное заключение состоит в том, чтобы исследовать понятия «Эмоциональный интеллект», в первую очередь важно в отдельности рассматривать интеллект, эмоции, и их механизмы создания с анатомической точки зрения.

K. Kazimova, Y. Velieva

Directions of psychological essence and investigation of the conception of emotional intellect

Summary

In the article is investigated model of the emotional intellect conception between people in the wide range. In the article emotional intellect of the man- is classified as a interior, mutual ability. At the same time correct model has formed of the man, when we are looking at from each direction and is shown effective picture of using this ability. Here is also learnt emotional intellect of the man and helping to control emotions. For learning “Emotional intellect” as a whole, first of all, we must looking through emotions, intellect and mechanism arising from anatomic side. All these have been noted in this article.