

DANIEL QOULMANIN “EMOSİONAL İNTELLEKT” NƏZƏRİYYƏSİNİN ÖYRƏNMƏ PROSESİNƏ TƏSİRİ

Gülzar Mirzəağa qızı Abdullayeva

ADU

kerimzadeh85@mail.ru

“Hamı əsəbləşə və özündən çıxıb bilər. Bunu etmək çox asandır. Ancaq doğru insana, doğru ölçüdə, doğru zamanda, doğru bir səbəbə görə və doğru şəkildə əsəbləşmək heç də asan deyil.”

Aristotel

Xülasə

Emosional İntellekt öz emosiyalarımızı, duyğularımızı müsbət yollarla anlayıb idarə etmək, effektiv kommunikasiya yaratmaq, stressi azaltmaq, başqaları ilə empatiya qurmaq, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək bacarığıdır. Emosional intellekt anlayışı sosial elmlərin bütün sahələrində geniş tədqiqat mövzusunə səbəb olmuş anlayışlardan biridir. Bu konsepsiyaya maraq Daniel Qoulmanın (1995) “Emosional intellekt” kitabından qaynaqlanır (3, səh. 523-536). D.Qoulman kitabında emosional intellektin idrak və düşünmə zəkəsindən daha əhəmiyyətli olduğunu vurğulayır. Emosional intellekti aşağı olan insanların ailə münasibətlərində, iş həyatında və bir çox başqa sahələrdə mənfi nəticələrə səbəb ola biləcəyini qeyd edir. D.Qoulmanın fikrincə, emosional intellekt “hər hansı bir işi yerinə yetirmək üçün özünüzü səfərbər etmək, əhvalınızı tənzimləmək, çətinliklərin düşüncənizə mane olmasına imkan verməmək, başqalarının hisslərini başa düşmək (empatiya), hər şeyə baxmayaraq ümid etmək bacarığıdır”. Emosional intellekt şəxsi həyatımızda emosiyaların nəzarətdə saxlanılmasına, çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə, empatiya quraraq başqalarının hiss və düşüncələrini tanımağa, problemli vəziyyətlərdə belə müsbət düşünməyə kömək edir. Son illər bu istiqamətdə aparılan tədqiqatların

nəticələri göstərir ki, həyatda uğur qazanmaq üçün təkcə IQ kifayət etmir, emosional bacarıqlar (EQ) da tələb olunur (3, səh. 523-536).

Açar sözlər: emosional intellekt, təhsil, empatiya, özünüdərək, sosial məsuliyyət, adaptasiya, ünsiyyət.

Summary

Emotional Intelligence is the ability to understand and manage our emotions in positive ways, create effective communication, reduce stress, empathize with others, and overcome difficulties. The concept of emotional intelligence is one of the concepts that has led to a wide research topic in all fields of social sciences. Interest in this concept stems from Daniel Goleman's (1995) book Emotional Intelligence (3, səh. 523-536). D.Goleman emphasizes in his book that emotional intelligence is more important than cognitive and thinking intelligence. It notes that people with low emotional intelligence can have negative consequences in family relationships, work life and many other areas. According to D.Goleman, emotional intelligence is "the ability to mobilize yourself to perform any task, to regulate your mood, not to let difficulties hinder your thinking, to understand the feelings of others (empathy), to hope despite everything." Emotional intelligence helps to keep emotions under control in our personal life, overcome difficulties, recognize the feelings and thoughts of others by building empathy, and think positively even in problematic situations. The results of research conducted in this direction in recent years show that not only IQ is enough to succeed in life, emotional skills (EQ) are also required (3, səh. 523-536).

Key words: emotional intelligence, education, empathy, self-awareness, social responsibility, adaptation, communication.

2014-cü ildə Forbes jurnalında dərc olunan "Emosional İntellekt 2.0" adlı məqalənin müəllifi T.Bredberi qeyd edir ki, "tədqiqat apardığımız zaman müşahidə nəticəsində belə bir qənaətə gəldik ki, çalışdığımız insanlar arasında yüksək nəticə göstərənlərin 90%-i yüksək emosional zəkaya malikdir" (1, səh. 123-125). Emosional intellekt insanın başqalarının duyğularına həssaslıqla yanaşmaq və öz emosiyalarını idarə etmək bacarığına əsaslanır. Bu nəzəriyyə, fərqli düşüncə tərzinə malik insanların bir-biri ilə səmərəli ünsiyyət qurmasına imkan verir. Emosional intellekt insanın özünün və başqalarının emosiyalarını izləmək, onları müqayisə etmək, öz düşüncə və davranışlarını idarə etmək üçün məlumat və biliklərdən istifadə etmək bacarığını əhatə edən sosial intellektin bir növüdür. Elm adamları arasında "emosional intellekt" anlayışı ilə bağlı fikir ayrılığı olsa da, lakin onun ən azı üç bacarığı ehtiva etdiyi fikri ilə razılaşırlar. Belə ki, emosional intellekt:

1. *Özünü dərk etmə və ya insanın öz duyğularını müəyyən etmək bacarığıdır,*
2. *Problemləri həll edərkən bu duyğulardan istifadə etmək və eyni zamanda onları tətbiq etmək bacarığıdır,*
3. *Şəxsi emosiyalarını tənzimləmək və başqalarının emosiyalarını idarə etmək bacarığıdır* (3, səh. 523-536).

Emosional intellekt hiss və duyğuları düzgün idarə etmək bacarığıdır, emosional olmaq demək deyildir. Emosional intellekt əxlaqi və mənəvi səriştələri əhatə edir. Emosional intellekt səriştələrinə aşağıdakıları göstərmək olar:

- *özünü dərk etmə (emosiyaları dərk etmək);*
- *qarşısındakı şəxsi tanıma (empatiya);*
- *motivasiya;*
- *dinləmə bacarığı;*
- *ünsiyyət bacarığı;*
- *sosial məsuliyyət;*
- *adaptasiya bacarığı* (3, səh. 523-536).

Emosional intellektin inkişafına yönəlmiş tədqiqatlar insanların həyatının yaxşılaşdırılması baxımından təhsildə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Emosional intellektin inkişafı insanın özünə inamını inkişaf etdirməyə kömək edir. İnsanın özünə inamı onun düşüncəsinə, motivasiyasına və davranışına təsir göstərir. Odur ki, emosional intellekti inkişaf edən insan özü haqqında daha sağlam qərarlar qəbul edə

bilir, hüdud və imkanlarını daha dəqiq müəyyən edə bilir. Bu bacarıqlar uşaqların məsuliyyətli, qayğıkeş və məhsuldar şəxslər olmasına imkan verən əsas xüsusiyyətlərdən biridir. Emosional intellektin inkişafı təhsilalanlardan yaradıcılıq, özünə inam, müstəqil düşünmə, özünü idarə etmə, problem həll etmə, empatiya və sosial məsuliyyət kimi səriştələrə sahib olmağı tələb edir. Belə sosial münasibətlərdə çeviklik, stresə davamlılıq, problemləri real qiymətləndirmək bacarığı və uyğunlaşma qabiliyyəti qaçılmazdır. Çünki bu keyfiyyətləri fərdlərə qazandırmaq emosional zəkanın inkişafı ilə mümkündür. Tədqiqatlar göstərir ki, yüksək EQ (Emotional Quotient) ən azı IQ (İntelligence Quotient) qədər vacibdir. Yüksək emosional intellektə malik olan şagirdlər həyatda daha xoşbəxt, özünə inamlı və məktəbdə daha uğurlu olurlar. Aparılan uzunmüddətli müşahidələr nəticəsində məlum olmuşdur ki, emosional intellekt sabit deyil və irsi qabiliyyətlərin, təcrübələrin və ətraf mühitin təsiri ilə inkişaf edə bilər. Müəyyən bir yaş aralığından (13-19 yaş) sonra çox inkişaf etməyən IQ-dan fərqli olaraq, emosional intellektin öyrənilmə ehtimalı yüksəkdir və həyat boyu inkişaf etməyə davam edir (1, səh. 123-125). EQ ilə IQ arasındakı ən əhəmiyyətli fərq, emosional intellektin koqnitiv intellekt ilə müqayisədə inkişaf etdirilə bilməsidir.

Emosional intellekt probleminin öyrənilməsinə həsr olunmuş mövcud ədəbiyyatların təhlili onu deməyə əsas verir ki, insanlar arasında münacişələrin yaranması, həyatda məqsədlərə çatma bilməməsi və uğurun mümkünsüzlüyü bir çox hallarda məhz emosional intellektlə bağlıdır. Təhsil sistemində bu kimi nöqsanların aradan qaldırılması emosional intellektin inkişaf etdirilməsini tələb edir. Bu səbəbdən orta məktəblərdə və universitetlərdə emosional intellektin tədrisi və inkişafı gələcək nəsillər üçün daha effektiv, emosional cəhətdən sağlam və məhsuldar cəmiyyətin qurulmasına kömək edə bilər. Belə təhsil hər bir şəxs üçün zəruri olan bir sıra bacarıqların inkişaf etdirilməsi şəklində təyin olunmalıdır. Burada əsas məqsəd isə təlim üçün emosiyaları istifadə etmək əvəzinə, birbaşa emosional intellektin inkişaf etdirilməsidir.

İstifadə olunmuş ədəbiyyat:

1. Burke, R.J., Oberklaid, F., Burgess, Z. "Organizational values, work experiences, and satisfactions among Australian psychologists". Journal of Organizational Analysis, 2003, pp.123-135.
2. Goleman, D. Emotional intelligence: Issues in paradigm building. The emotionally Intelligent work place: how to select for, improve and measure for emotional intelligence, 1995.
3. Schutte N.S., Malouff J.M., and others. "Emotional intelligence and interpersonal relations". Journal of Social Psychology, 2001, pp.523-536.
4. <https://adu.edu.az/az/xeberler/xeberler/5489.html>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085815/>
6. <https://www.simplilearn.com/emotional-intelligence-what-why-and-how-article>
7. <https://psixologiyainstitut.az/2021/07/28/emosional-intellekt-nəzəri-baxışların-təhlili/>