

Дилдорахон Хикмат қизи УЛМАСОВА
Ўзбекистон халқаро ислом академияси
Дин психологияси ва педагогика кафедраси
таянч докторанти
Dildora04.30@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛ ИНТЕЛЛЕКТНИНГ ЎРГАНИЛИШ ТАРИХИ

ИСТОРИИ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

HISTORY OF RESEARCHES EMOTIONAL INTELLIGENCE

Аннотация. Мақолада бугунги кунда психология фанида долзарб масалаларидан саналадиган эмоционал интеллект феномени, ўрганилиш тарихи, унинг шахс ўзини англаши ва шахслараро муносабатларга киришишидаги роли тизимли таҳлил этилади. Эмоционал интеллектга турли олимларнинг ёндашувлари ўзаро таққосланади, уларнинг ўзига хос хусусиятлари ёритиб берилади. Эмоционал интеллектнинг тадқиқ қилиш учун ишлаб чиқилган методикаларнинг ютуқ ва камчиликлари баён этилади.

Калим сўзлар: Эмоция, эмоционал интеллект, ўзини ўзи англаш, психика, эмпатия, шахслараро муносабат, когнитив, сўровнома.

Аннотация. В статье дается систематический анализ феномена эмоционального интеллекта, история исследования, его роли в личностном самосознании и межличностных отношениях, которые являются одними из актуальных вопросов современной психологии. Сравняются подходы разных ученых к эмоциональному интеллекту, выделяются их особенности. Описаны преимущества и недостатки разработанных методик исследования эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: Эмоции, эмоциональный интеллект, самосознание, психика, эмпатия, межличностные отношения, когнитивные, опросник

Abstract. The article provides a systematic analysis of the phenomenon of emotional intelligence, the history of the study, its role in personal self-awareness and interpersonal relationships, which are among the current issues in the science of psychology today. The approaches of different scientists to emotional intelligence are compared, their specific features are

highlighted. The advantages and disadvantages of the methodologies developed for the study of emotional intelligence are described.

Key words: Emotions, emotional intelligence, self-awareness, psyche, empathy, interpersonal relationships, cognitive, questionnaire

КИРИШ

Бугунги кунда юксак илмий-технологик тараққиёт ривожланиб бормокда. Шунга қарамай инсон психикасини тадқиқ этиш орқали уни безовта қилаётган турли психологик муаммоларга барҳам бериш ўз долзарблигини ёқатаётган йўқ. Чунки ҳозирги дунёнинг қайси бурчагида бўлмасин ахборотлар қабул қилиниши, одамларнинг ўзаро фикр алмашилиши секундларчи ҳам вақтни олмайдиган замонда унинг эмоционал ҳолатини барқарор ушлаб туришга кўмаклашиш яна ҳам муҳим аҳамият касб этмокда. Мураккаб муаммоли вазиятларга тўла ҳаётда шахс ўз эмоцияларини нафақат тушуна олиши балки бошқара олиши ҳамда ўзгалар ҳис-туйғусига ҳам хайрихоҳ бўла олиш кўникмасини шакллантириши муҳим.

АСОСИЙ ҚИСМ

Жаҳон психологиясида эмоция муаммоси ҳар доим марказий масалаларидан бири бўлиб келган. Психиатр З.Фрейд, психолог В.Вундт, К.Роджерс ўз асарларида эмоция унинг психофизиологик хоссаларига алоҳида тўхталиб ўтишган. [7:235] Е.Ильин “Эмоция и чувства” асарида эмоция ва ҳиссиётларнинг фарқини кўрсатиб берган. [2:18] Айнан “эмоционал интеллект” атамаси эса фанга XX асрнинг 90-йилларидан кириб келган. Ушбу атамани фанга Питер Словей 1990 йил ўз мақоласида киритган. [11:21]

Психологияда психиканинг когнитив ҳамда эмоционал аффектив соҳалари мавжуд бўлиб, унинг ўзаро боғлиқлигини тадқиқ қилиш фаннинг долзарб, шу билан бирга мураккаб муаммоларидан саналади. Шундай масала қаторига “Эмоционал интеллект”ни киритиш мумкин. Психолог олимлар томонидан эмоционал интеллектнинг тадқиқ этилишини 3 босқичга ажратиш мумкин:

Биринчи босқич, XIX аср охири XX аср бошларини ўз ичига олиб, эмоционал интеллект тафаккур психологияси ичида тадқиқ

килинган. 1920-йилдан бошлаб эса интеллект психологиясида ўрганила бошланди. [3:11]

1980-йилларда олимлар тафаккурда эмоцияларнинг ролини эмпирик тадқиқ этишди. Изланишларнинг иккинчи босқичида, тадқиқотчилар эмоциянинг когнитив соҳага таъсирини аниқлашга интилишди. Бу йўналишда тадқиқот олиб борган олимлар қаторига М.Арнольд, Р.Лазарус, С.Шехтер, А.Эллис кириштириш мумкин. [11:24] Учинчи интегратив босқич деб аталиб, у муаммони метакогнитив психология доирасида ўрганилиши билан характерлидир. ЭИ ўрганишга қаратилган ҳар бир босқич батафсил ўрганишга кўмак бериш билан бирга уни амалиётга тадқиқ этиш, ўлчаш учун керакли ыетодикаларни ишлаб чиқишга асос бўлган.

Эмоционал интеллект (ЭИ)– ўз ҳамда ўзгаларнинг ҳис туйғуларини тушуна олиш, зарур вақтда бошқара олиш қобилиятидир [1:388]. ЭИ шахс шаклланиши, риқожланиши, стрессли вазиятларда тўғри қарорлар қабул қилиши, ижтимоий муносабатларга киришишида, стрессли вазиятларда Бугунги кунга келиб, эмоционал интеллектга оид бир қанча ёндашувлар мавжуд. Уларга мисол қилиб, J. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso; R. Bar-On; D. Goleman; Д.В. Люсин; И.Н. Андреева; И.И. Ветрова; Е.А. Сергиенко ва бошқаларни кириштириш мумкин.

1995 йил Даниэл Гоулман “Эмоционал интеллект” китобини нашр этди. У ўз асарида инсон ҳиссиётларини тўғри акс эттира олиши муҳимлигини ёритиб берди. [3:40] Д.Гоулмен фикрича, ЭИ – ташқи оламдан олинган ахборотларни мақсадларини амалга оширишда ўзи ҳамда эмоцияларини тўғри қўллай олиш қобилиятидир. Д.Гоулмен ЭИни интеллектуал қобилият сифатида эътироф этиб, 4 ўзига хос хусусиятини ажратади:

- Ўз ўзини англаш (эмоционал ўзини англаш, ўзига адекват баҳо бера олиш ва ўзига ишонч)
- Ўз ўзини назорат қила олиш (эмоцияларни, очиқликни, мослашувчанликни назорати, ғалабаг, ташаббускорлик, оптимизмга бўлган интилиш)
- Ижтимоий хушёрлик (эмпатия, ишдаги бохабарлик, эҳтиёткорлик)
- Муносабатларни бошқариш (ўз имкониятларини релизация қила олиш, таъсир

кўрсатиш, ёрдам қилиш, ўзгаришларга ҳаракат қилиш, низоларни бошқариш, гуруҳий иш ва ҳамкорлик).

Эмоционал интеллект ривожланган бўлишида шахс эмоцияларни тушуниши муҳим. Қуйида шахс эмоцияларини тушуниш лаёқатига тўхталамиз. Эмоцияларни тушуниш – мураккаб эмоциялар уларнинг бир босқичдан бошқасига ўтиши, эмоционал таҳлил ва билимларни ишлата олишни тушунтирувчи қобилиятдир. Эмоцияларни тушуниш ўзида эмоцияларни таснифлаш ҳамда ўзаро муносабатларда улар орасидаги боғлиқликни аниқлаш, мазмунини тушунтириш; (амбивалент) хиссиётларни тушунишни кўрсатади.

Р.Бар Он фикрича, ЭИ – бу атроф муҳит талаблари ва босими билан яхши келишишга таъсир қилувчи когнитив бўлмаган қобилиятлар ва малакалар йиғиндисидир. [2:36] Р.Бар Оннинг муҳим ютуғи ЭИ назарияси ва амалиётидаги 1996-йилдаги EQни ўлчаш сўровномаси (Emotional Quotient Inventory –EQi)ни ишлаб чиққани бўлди.

Дастлаб сўровнома психологик хотиржамлик детерминанти назариясини эмпирик тешириш мақсад ишлаб чиқилган. Аста-секин муаллиф эмоционал интеллект (индивиднинг атроф муҳит талабларини муваффақиятли енгил қобилиятига таъсир кўрсатувчи когнитив бўлмаган билим, малакалар) ва психологик хотиржамлик (эмоционал саломатлик)нинг ўзаро боғлиқ мураккаб концепцияларга миқдорий баҳолаш ва операционал таъриф бериш учун назарий эклектик ва кўп омилли ёндашувини ривожлантирди.

Ушбу сўровномада эмоционал интеллектнинг бешта асосий компоненти тақдим этилган:

- ❖ Ички шахсий – эмоциялар ҳақидаги билимлар, эмоцияларни тушуниш ва ифодалаш қобилияти (“эмоционал ўзини англаш”, “тиршқоқлик/чидамлик”, “ўзини ҳурмат қилиш”, “мустақиллик”, “ўзини фаоллаштириш”).
- ❖ Шахслараро – ўзгалар ҳиссиётларини англаш, тушуниш, қабул қилиш қобилияти (“эмпатия”, “ижтимоий масъулият”, “шахслараро муносабат”).
- ❖ Мослашувчанлик – ўзгарувчан шароит ва вазиятларга ўз ҳиссиётларини, ўйлари ва

хулқ-атворини мослаштириш, шунингдек, бу ўзгаришларни бошқариш қобилияти (“реалистиклик”, “қайишқоқлик”, “муаммони ҳал этишлик”).

❖ Стрессни бошқариш – (“стрессда барқарорлик”, “импульсивликни назорат қилишлик”).

❖ Умумий кайфият – (“оптимизм”, “бахт”).

Бу сўровноманинг афзаллиги, унинг ишончлилилик даражаси ва валидлиги юқорилигида, шунингдек, унинг болалар ва 6 ёшдан 18 ёшгача бўлган ўсмирларни тестлаштириш мумкин бўлган вариантыга эгаллигида бўлди.

Д.В.Люсин эмоционал интеллектни тадқиқ қилар экан уни бир томондан инсоннинг когнитив қобилиятлари, бошқа томондан шахслилик хусусиятлари билан боғлиқлигини таъкидлаган [7:91].

А.В.Карпов ва А.С.Петровская фикрича, эмоционал интеллектни яхши ривожланган одам ҳар доим эмоционал ностабил бўлган ҳолатларга рўпуро келади шу билан бундай вазиятларга тўғри муносабатда бўла олади [5:16].

ХУЛОСА

Сўнгги сўз ўрнида айтиш мумкинки, психологияда эмоционал интеллект феномени кенг қамровли бўлиб, уни шахс жамиятда шуғулланадиган ҳар бир фаолиятига у ёки бу таъсирини ўтказиши табиий. Шундай боис шахс эмоционал интеллектни шаклланиши ҳамда ривожланишида фаолиятларнинг тутган ўрнини тадқиқ қилиш аҳамиятлидир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011.
2. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory: a measure of emotional intelligence. NY: Multi-Health Systems, Inc. 2008. 36 p.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учеб. Пособие для студ. вузов. СПб.: Питер, 2001.
5. Карпов А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика:

монография/ Карпов А.В., А.С.Петровская. Ярославль. ЯрГУ – 2008.

6. Mayer J.D. Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology. N.Y., 2005.
7. Люсин Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование. М., 2004.
8. Люсин Д.В. Эмперический анализ категоризации эмоций// Вопросы психологии.- 1999. -№2. С50-61.
9. Роджерс К. Эмпатия// Психология эмоций. Тексты. - М.: Изд-во МГУ, 1984. С.235.
10. Виготский Л.С. Учение об эмоциях. // Собр. соч. Т.4. –М., 1984.-С 90-120.
11. Fiori M. A new look at emotional intelligence: A dual-process framework // Personality and Social Psychology Review. 2009. Vol. 13. № 1. P. 21—44. doi:10.1177/1088868308326909