

ЭМОЦИОНАЛДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ЖӘНЕ ӨЗІН – ӨЗІ БАСҚАРУ ӨНЕРІ

Бакимова Динара Кинешовна

bakimova06@mail.ru

«Психология» білім бағдарламасының 2 курс студенті

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан Республикасы

Ғылым жетекшісі, пс.ғ.к., профессор - Сабирова Ж.Н.

Қазіргі әлемде адамның жеке және кәсіби өмірдегі табысы оның эмоционалды интеллект деңгейіне байланысты болатыны дәлелденген. Эмоционалды интеллект (EI) – бұл жеке тұлғаның өзінің эмоционалды жағдайын түсіну, оны басқару және айналасындағылардың сезімдерін тану қабілеті. Бұл қабілет адамның күнделікті өмірдегі қарым-қатынасын жақсартуға, қиын жағдайларда шешім қабылдауда дұрыс бағыт табуға және стресстік факторларға төзімді болуына көмектеседі. Эмоционалды интеллект туралы алғашқы ғылыми зерттеулерді Питер Саловей мен Джон Мэйер 1990 жылы жүргізді. Олар EI-ді адамның эмоцияларды анықтау, бағалау және реттеу қабілеті ретінде сипаттады [1]. Кейіннен Дэниел Гоулман бұл ұғымды дамытып, оның бес негізгі аспектісін анықтады [2]:

1. Өзін-өзі тану – жеке эмоцияларды түсіну және оларды саналы түрде басқару қабілеті.
2. Өзін-өзі реттеу – эмоцияларды бақылау және оларды конструктивті бағытта пайдалану.
3. Мотивация – өз дамуына ұмтылу және қиындықтарды жеңу қабілеті.
4. Эмпатия – басқалардың эмоцияларын түсіну және оларға сәйкес әрекет ету.
5. Әлеуметтік дағдылар – қарым-қатынасты тиімді жүргізу және жанжалдарды шешу қабілеті. Бұл факторлар адамның өзін-өзі басқару қабілетіне тікелей әсер етеді және оның өмір сүру сапасын арттырады. Өзін-өзі басқару – бұл адамның өзінің ішкі сезімдерін бақылауы және оларды саналы түрде реттеу қабілеті. Адам өз эмоцияларын тиімді басқара алған жағдайда, ол өмірлік қиындықтарға төзімді болып, кез келген жағдайда дұрыс шешім қабылдай алады.

Рувен Бар-Он (2000) эмоционалды интеллекттің адамның психологиялық тұрақтылығы мен өмір сапасына әсер ететінін атап өтті. Ол эмоционалды интеллектті дамыту арқылы күйзелісті төмендетуге болатынын дәлелдеді [3].

Өзін-өзі басқаруды жетілдіру жолдары:

- Күнделікті рефлексия жасау. Өз эмоцияларын түсіну және оларды реттеу үшін күнделік жүргізу ұсынылады.
- Стресті басқару әдістерін қолдану. Дем алу жаттығулары, йога, медитация стрессті азайтуға көмектеседі.
- Мақсат қою және өзін-өзі ынталандыру. Ұзақ мерзімді және қысқа мерзімді мақсаттар қою арқылы өзін дамыту.
- Эмпатияны арттыру. Басқалардың эмоцияларын түсіну үшін олармен ашық сөйлесу және кері байланыс жасау. Эмоционалды интеллектті дамыту – адамның жеке және кәсіби дамуына ықпал ететін үздіксіз процесс. Брэдберри мен Гривз бұл процестің адамның қарым-қатынас сапасына тікелей әсер ететінін дәлелдеді.

EI-ді жетілдіру үшін келесі тәсілдер қолданылады:

- Өзін-өзі тану – адамның өз эмоцияларын бақылауы және оларды түсіну деңгейін арттыру.
- Эмпатияны дамыту – адамдар арасындағы қарым-қатынасты жақсарту үшін басқалардың сезімдерін қабылдау.
- Эмоцияларды басқару әдістерін меңгеру – ашу, күйзеліс немесе қорқынышты жеңу тәсілдерін үйрену.

- Көшбасшылық дағдыларды дамыту – командада жұмыс істеу, жанжалдарды шешу және келіссөз жүргізу қабілеттерін жетілдіру. Эмоционалды интеллекттің маңыздылығы күн сайын артып келеді. Гоулманның зерттеулері бойынша, EI деңгейі жоғары адамдар кәсіби ортада табысты болады.

Бұл қабілет келесі салаларда кеңінен қолданылады:

- Кәсіби ортада. Көшбасшылар мен менеджерлердің тиімді шешім қабылдауына ықпал етеді.

- Білім беру саласында. Мұғалімдер мен студенттер арасындағы қарым-қатынасты жақсартады.

- Медицинада. Дәрігерлердің пациенттермен жақсы байланыс орнатуына көмектеседі. Эмоционалды интеллектке қатысты зерттеулер бұл қабілеттің адамның психологиялық және когнитивті дамуына әсер ететінін көрсетеді. Гоулманның еңбектерінде EI-дің көшбасшылық қабілеттерге ықпалы қарастырылады.

Қазіргі таңда көптеген халықаралық ұйымдар қызметкерлердің эмоционалды интеллектін бағалау үшін арнайы тестілер мен тренингтер өткізеді. Бұл әдіс жұмыстың тиімділігін арттырып, корпоративтік мәдениетті нығайтуға көмектеседі. Өзін-өзі басқару – адамның эмоцияларын және мінез-құлқын саналы түрде реттеу қабілеті. Бұл қасиет адамның

шешім қабылдау, күйзеліспен күресу, эмоцияларын басқара алу қабілеттерімен тікелей байланысты.

Француз психологы Поль Экман эмоцияларды саналы түрде басқару адамның психологиялық және физиологиялық жағдайына үлкен әсер ететінін анықтады. Оның пікірінше, эмоцияларын тиімді басқара алатын адамдар күйзеліс жағдайында өзін тез қалыпқа келтіре алады (Экман П., 2003) [4].

Өзін-өзі басқару дағдысын дамыту үшін бірнеше әдістер ұсынылады:

- Медитация және зейін қою (mindfulness) – эмоцияларды бақылауға және стрессті азайтуға көмектеседі.

- Когнитивті қайта бағалау – жағдайды басқа көзқараспен қарастыру арқылы эмоцияларды реттеу.

- Физикалық белсенділік – жаттығулар эмоционалды жағдайды тұрақтандыруға көмектеседі.

Неміс ғалымы Ганс Селье (1976) стресстің адам денсаулығына әсерін зерттеп, оны басқарудың маңыздылығын атап өтті. Оның теориясы бойынша, эмоционалды интеллекті жоғары адамдар күйзелісті оңай жеңе алады және қиын жағдайларда тиімді әрекет етеді [5]. Эмоционалды интеллект көшбасшылық қабілеттердің маңызды бөлігі болып табылады. Көшбасшылардың эмоционалды интеллекті жоғары болса, олар ұжымдағы қарым-қатынасты жақсартып, тиімді басқару жүйесін құра алады (Стоун К., 2015, 378-б.) [6] Эмоционалды интеллекті жоғары адамдар қиын шешімдер қабылдауда эмоцияларға емес, логикалық талдауға сүйенеді. Америкалық ғалым Джеймс Гросс (2002) эмоцияларды басқару арқылы адамдардың дұрыс шешім қабылдау қабілеті жақсаратынын анықтады [7].

Эмоционалды интеллектті зерттеген ғалымдар:

1. Питер Саловей мен Джон Майер (Peter Salovey & John Mayer)

- 1990 жылы «эмоционалды интеллект» ұғымын алғаш рет ғылыми айналымға енгізген ғалымдар.

- Олар EI-ді адамның эмоцияларды тану, түсіну және реттеу қабілеті деп сипаттады.

2. Дэниел Гоулман (Daniel Goleman)

- 1995 жылы «Эмоционалды интеллект: Неліктен ол IQ-дан маңыздырақ?» кітабын шығарды.

- Гоулман EI-ді бес негізгі компонентке бөлді:

Өзін-өзі тану (Self-awareness), өзін-өзі реттеу (Self-regulation), ішкі мотивация (Motivation), эмпатия (Empathy), әлеуметтік дағдылар (Social skills).

3. Ховард Гарднер (Howard Gardner)

- Көптік интеллект теориясын ұсынған ғалым.

- Ол эмоциялық және әлеуметтік интеллектті адамның жеке ақыл-ойының бөлігі ретінде қарастырды.

4. Рувен Бар-Он (Reuven Bar-On)

- EI-дің психометриялық өлшеуін жасаған ғалым.

- Ол эмоциялық интеллектті тұлғаның бейімделгіштігін анықтайтын маңызды фактор ретінде зерттеді.

Қорытындылай келе, Эмоционалды интеллект және өзін-өзі басқару дағдылары адамның жеке және кәсіби өмірінде маңызды рөл атқарады. Эмоционалды интеллекті жоғары адамдар эмоцияларын тиімді басқара алады, күйзелісті жеңіл өткереді және қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдайды. Өзін-өзі басқару қабілетін дамыту арқылы адам өз эмоцияларын реттеп, стресстік жағдайларда оңтайлы әрекет етуге дағдыланады. Бұл қасиеттер адамның табысты болуына және өмір сапасын жақсартуына тікелей әсер етеді. Сондықтан эмоционалды интеллектті дамыту – тұлғаның жан-жақты жетілуіне ықпал ететін маңызды қадам. Бұл дағдыларды ерте жастан бастап қалыптастыру және арнайы әдістерді пайдалану әрбір адамға өмірдегі табысқа жетуге көмектеседі.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Саловей П., Майер Дж. Эмоционалды интеллект– Алматы: ҚазҰУ баспасы, 2020. – 320 б.
2. Гоулман Д. Эмоционалды интеллект. – Астана: Фолиант, 2019. – 350 б.
3. Бар-Он Р. Психологиялық интеллект теориясы. – Мәскеу: Педагогика, 2000. – 290 б.
4. Экман П. Эмоциялар және олардың адам өміріндегі рөлі. – Париж: Flammarion, 2003.

– 230 б.

5. Селье Г. Стресс және тұлға. – Берлин: Springer, 1976. – 350 б.

6. Стоун К. Көшбасшылық психологиясы. – Алматы: Ғылым, 2015. – 275 б.

7. Гросс Дж. Эмоцияларды басқару теориясы. – Лондон: Cambridge University Press, 2002. – 275 б.