

EMOSİONAL ZƏKANIN NƏZƏRİ MODELƏRİ

S.S. Qafarova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti, Bakı, Azərbaycan
e-mail: sevilqafarova1@gmail.com

Xülasə. Bu məqalədə emosional zəkanın (EZ) mahiyyəti, nəzəri əsasları və müxtəlif tədqiqatçılar tərəfindən irəli sürülmüş modellər müqayisəli şəkildə araşdırılmışdır. Tədqiqat çərçivəsində əsasən üç istiqamət üzrə formalaşan modellər – bacarıq (ability) modeli, qarışıq (mixed) modellər və xüsusiyyət (trait) modeli sistemli şəkildə təhlil edilmişdir.

Araşdırmanın əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, emosional zəkaya dair mövcud nəzəri modellərin sistemləşdirilməsi bu sahədə aparılan elmi işlər üçün aydın nəzəri baza yaradır. Məqalə nəticə olaraq emosional zəkanın müasir cəmiyyətlərdə sosial adaptasiya, emosional rifah və peşəkar uğurun əsas determinantlarından biri kimi strateji əhəmiyyət daşıdığını vurğulayır.

Açar sözlər: Emosional zəka, bacarıq modeli, qarışıq model, xüsusiyyət modeli, empatiya.

Giriş

Emosional zəka (EZ) fərdin öz emosiyalarını və başqalarının emosional vəziyyətlərini tanımaq, anlamaq və idarə etmək bacarığını ifadə edən psixoloji konstruktor olaraq müxtəlif nəzəri modellərlə izah edilir. Bu sahədə üç əsas yanaşma formalaşmışdır: bacarıq yönümlü model, qarışıq model və xüsusiyyət yönümlü model.

Emosional intellektin bacarıq modeli (Salovey və Mayer, 1990)

Peter Salovey və John Mayer tərəfindən 1990-cı ildə irəli sürülmüş Bacarıq modeli emosional intellekti insanın özündə və başqalarında emosiyaları qavramaq, anlamaq, idarə etmək və tənzimləmək qabiliyyəti kimi izah edir. Bu modelə görə, emosional intellekt insanın idrak qabiliyyətlərinə (IQ) bənzər bir intellekt formasıdır və emosional fərqişməlik, düşüncə prosesləri və problem həll etmə bacarıqlarına birbaşa təsir göstərən zehni prosesləri əhatə edir.

Başqa sözlə, bu model emosional intellekti emosiyaların idrakı və onlardan məqsədyönlü istifadə etmə bacarığı kimi qəbul edir və onu rəşional düşüncə ilə emosional duyarlılığın qarşılıqlı əlaqəsində formalaşan bir intellekt növü kimi nəzərdən keçirir.

Peter Salovey və John Mayer tərəfindən 1990-cı ildə formalaşdırılmış Bacarıq modeli (Ability Model) emosional intellekti idrak prosesləri ilə sıx əlaqədə olan bir zehni qabiliyyətlər sistemi kimi izah edir. Bu modelin mərkəzində insanın emosional məlumatı qəbul etməsi, onu emal etməsi və bu məlumatdan düşünmə, qərarvermə və davranışların istiqamətləndirilməsi məqsədilə istifadə etməsi dayanır. Müəlliflər emosional intellekti dörd əsas bacarıq sahəsi üzrə

iyerarxik şəkildə təsnif etmişlər. Bu sahələr bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olub insanın emosional şüur səviyyəsinin tədricən formalaşmasını təmin edir [2, s.76].

Emosiyaları qavrama (Perceiving Emotions)

Modelin ilk və əsas mərhələsi insanın emosional siqnalları tanımaq və başa düşmək bacarığıdır. Bu, həm öz emosional vəziyyətinin fərqiə varmaq, həm də başqalarının hissələrini üz ifadələri, səs tonu, bədən dili və davranış nümunələri vasitəsilə təhlil etmək qabiliyyətini əhatə edir. Emosiyaları düzgün qavrama bacarığı sosial qarşılıqlı münasibətlərdə empatiyanın və effektiv ünsiyyətin əsasını təşkil edir. Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, emosiyaların dəqiq müşahidəsi və tanınması emosional savadlılığın ilkin mərhələsidir və bu bacarığı zəif olan fərdlər tez-tez sosial anlaşılmazlıqlar və empatiya çatışmazlığı yaşayırlar [2,s.80].

Məsələn, bir menecer komanda iclasında işçilərdən birinin adi halından daha sakit və kövrək davrandığını müşahidə etdikdə, bunun emosional gərginlikdən irəli gəldiyini anlayır və iclasdan sonra onunla şəxsi söhbətə ehtiyac duyur. Eyni şəkildə, müəllim dərs zamanı şagirdin diqqətsizliyini və motivasiya azalmasını hiss edərək onun emosional vəziyyətində problem olduğunu müəyyənləşdirə bilər. Gündəlik həyatda isə insan yaxın dostunun səs tonundakı dəyişiklikdən onun narahatlığını anlayır və ona dəstək olmağa çalışır.

Emosiyalardan istifadə (Using Emotions)

Bu mərhələ emosiyaların idrak proseslərinin təşkili və optimallaşdırılmasında rolunu vurğulayır. İnsan öz emosiyalarını düşünmə, diqqəti yönəltmə, yaradıcılıq və problem həlli kimi proseslərdə məqsədyönlü şəkildə istifadə edə bilər. Salovey və Mayerin fikrincə, emosiyalar yalnız hissi təzahür deyil, həm də idrakı stimullaşdıran və qərarverməni istiqamətləndirən informasiya mənbəyidir. Məsələn, müsbət emosiyalar yaradıcı düşünməni gücləndirə, mənfi emosiyalar isə risklərin təhlilinə və ehtiyatlı qərarverməyə kömək edə bilər. Bu bacarığın inkişafı emosional enerjinin məhsuldar şəkildə yönləndirilməsini təmin edir və həm fərdi, həm də sosial kontekstdə məhsuldarlığı artırır [3,s.125].

Məsələn, insan özünü pozitiv və enerjili hiss etdikdə, bu emosional yüksəliş onun yaradıcı təfəkkürünü aktivləşdirir və yeni ideyaların meydana gəlməsinə şərait yaradır. Bir dizaynerin və ya müəllimin ilhamlı emosional vəziyyətdə daha məhsuldar işləməsi buna nümunədir. Əksinə, mənfi emosiyalar da idrakı zəiflətmək əvəzinə düzgün yönləndirildikdə risklərin daha diqqətlə təhlil olunmasına və ehtiyatlı qərarların qəbul edilməsinə kömək edir. Məsələn, layihə rəhbəri narahatlıq hiss etdikdə qarşıdakı riskləri daha dərinə düşünür və potensial problemləri qabaqcadan müəyyən edir.

Emosiyaları anlama (Understanding Emotions)

Bu mərhələ emosiyaların mənalərini, yaranma səbəblərini və inkişaf dinamikasını təhlil etmək bacarığını özündə birləşdirir. İnsan müxtəlif emosiyaların bir-biri ilə necə əlaqəli olduğunu və bir emosional vəziyyətin digərinə necə keçə biləcəyini dərk etməlidir. Bu mərhələ həm də emosional biliklərin semantik təhlilini, yəni “emosional lüğətin” zənginləşdirilməsini nəzərdə tutur. Məsələn, kədər mənəvsluqdan, ya da həyəcanın qorxudan fərqi başa düşmək emosiyaların düzgün şərhini və adekvat reaksiyanı təmin edir. Bu səviyyə empatiya və sosial dəyərləndirmə bacarıqlarının əsasını təşkil edir və insanların qarşılıqlı münasibətlərdə daha şüurlu davranmasına şərait yaradır [2,s.93].

Məsələn, bir insanın əvvəlcə əsəbiləşməsinin, sonra isə kədər hiss etməsinin arxasında çox vaxt eyni situasiyanın yaratdığı məyusluq və gözləntilərin qarışıq emosional kombinasiyası dayanır. Bu dəyişimin səbəbini başa düşən şəxs həm öz davranışını, həm də qarşı tərəfə münasibətini daha düzgün tənzimləyə bilər.

Emosiyaları idarəetmə (Managing Emotions)

Modelin ən yüksək səviyyəsini təşkil edən bu mərhələ insanın həm öz emosiyalarını, həm də başqalarının emosional vəziyyətini tənzimləmə qabiliyyəti ilə bağlıdır. Buraya emosional reaksiyaların idarə olunması, stresslə mübarizə, emosional tarazlığın qorunması və sosial harmoniya yaratmaq kimi bacarıqlar daxildir. Emosiyaları səmərəli şəkildə idarə edən fərd neqativ hisslərin təsirini minimuma endirə, pozitiv emosiyaları isə motivasiya və sosial əlaqələr üçün istifadə edə bilər. Bu bacarığın inkişafı insanın emosional sabitliyini təmin edir, liderlik keyfiyyətlərini gücləndirir və psixoloji rifah səviyyəsini yüksəldir [4,s.60]. Məsələn, iş mühitində bir rəhbər gözlənilməz və stressli vəziyyətlə qarşılaşanda emosiyalarını idarə edə bilmirsə, bu həm onun qərar vermə qabiliyyətinə, həm də komanda atmosferinə mənfi təsir göstərir. Əksinə, emosiyalarını tənzimləməyi bacaran menecer gərgin anlarda sakitliyini qoruyur, əvvəlcə vəziyyəti analiz edir və daha sonra komandasına konstruktiv göstəriş verir. Bu davranış həm işçilərin psixoloji rahatlığını təmin edir, həm də ümumi iş səmərəliliyini artırır.

Salovey və Mayerin 2001-ci ildə dörd pilləli bacarıq modeli iyerarxik şəkildə fəaliyyət göstərir. Bu iyerarxiyada emosiyaları qavrama bacarığı əsas və ilkin səviyyəni təşkil edir, emosiyaları idarəetmə isə ən yüksək, inkişaf etmiş mərhələ hesab olunur. Bu struktur insanın emosional inkişaf prosesinin mərhələli şəkildə baş verdiyini göstərir: yəni, əvvəlcə insan emosiyaları dərk edir, sonra onları düşünmə prosesinə daxil edir, anlam səviyyəsinə yüksəlir və nəhayət, emosiyalarını effektiv şəkildə tənzimləməyi öyrənir.

Emosional intellektin bu Bacarıq modeli neyroelm və koqnitiv psixologiya sahəsində aparılan tədqiqatlarla da dəstəklənir. Bu tədqiqatlar emosional intellektin insan beynində ölçülə

bilən koqnitiv bir qabiliyyət olduğunu təsdiq etmişdir. Neyrofizioloji araşdırmalar göstərir ki, emosional məlumatların qəbulu və emalı zamanı beynin amigdala, orbitofrontal korteks və ön singulat kimi bölgələri aktiv olur ki, bu da EZ-nin neyrobioloji əsaslarını ortaya qoyur.

Bacarıq modeli emosional intellekti elmi və ölçülə bilən bir qabiliyyət kimi əsaslandırır da, onun tam izahı üçün emosional davranış və şəxsiyyət strukturlarını da əhatə edən daha kompleks yanaşmaların inkişaf etdirilməsinə ehtiyac qalmaqdadır.

Emosional intellektin “Qarışıq modeli” (Goleman, 1995)

Daniel Goleman, Salovey və Mayerin tədqiqatlarını genişləndirərək Qarışıq model (Mixed Model) adlanan yeni yanaşmanı təqdim etmişdir. Bu model emosional intellekti yalnız zehni (kognitiv) qabiliyyətlər sistemi kimi deyil, həm də şəxsiyyət xüsusiyyətləri, sosial bacarıqlar və emosional kompetensiyalar birliyi kimi izah edir.

Bacarıq modelindən fərqli olaraq, Golemanın Qarışıq modeli emosional intellekti insanın emosional və sosial kompetensiyalarının həyatdakı uğuruna təsir edən əsas amil kimi qiymətləndirir. Bu modelə görə, emosional intellekt təkcə emosiyaları anlama və idarəetmə bacarığı deyil, həm də liderlik, empatiya, motivasiya, münasibətlərin idarə olunması və sosial məsuliyyət kimi şəxsi və peşəkar keyfiyyətlərlə sıx bağlıdır.

Beləliklə, Golemanın yanaşması emosional intellekti fərdin şəxsi potensialını reallaşdırmaq, əmək mühitində uğur qazanmaq və səmərəli sosial münasibətlər qurmaq üçün zəruri olan çoxşaxəli psixoloji model kimi təqdim edir.

Daniel Goleman emosional intellekti beş əsas ölçü üzrə təsnif etmişdir. Bu komponentlər insanın həm emosional özünüidarəetmə, həm də sosial qarşılıqlı münasibətlər sahəsindəki bacarıqlarını müəyyən edir:

Özünü dərk etmə (Self-awareness) — Fərdin öz emosiyalarını, onların düşüncələrə və davranışlara təsirini tanımaq bacarığı. Özünü dərk edən insan emosional vəziyyətini real qiymətləndirir və öz güclü və zəif tərəflərinin fərqiində olur.

Özünü tənzimləmə (Self-regulation) — Emosional impulsları idarə etmək, dəyişən şəraitə uyğunlaşmaq və gərgin vəziyyətlərdə soyuqqanlılığını qoruma bacarığı. Bu bacarıq fərdin sabit emosional balansını və məsuliyyətli qərarvermə qabiliyyətini təmin edir.

Motivasiya (Motivation) — Emosiyalardan məqsədlərə çatmaq, pozitiv düşüncə tərzini qorumaq və davamlılıq göstərmək üçün istifadə etmə bacarığı. Motivasiya fərdin daxili enerjisini istiqamətləndirərək, onu uğura yönəldir.

Empatiya (Empathy) — Başqalarının emosiyalarını, baxış bucaqlarını və hisslərini dərk etmək və onları nəzərə alma qabiliyyəti. Empatiya sosial münasibətlərdə anlayışlılıq və qarşılıqlı hörmətin əsasını təşkil edir.

Sosial bacarıqlar (Social skills) — Münasibətləri səmərəli idarə etmək, effektiv ünsiyyət qurmaq, əməkdaşlıq və münasibətlərin konstruktiv həlli bacarığı. Bu komponent liderlik və komanda işində yüksək nəticələr əldə etmək üçün zəruridir [3,s.130].

Bar-On Emosional İntellekt Modeli (Bar-On, 1997)

Reuven Bar-On emosional intellektin ən erkən və ən əhatəli modellərindən birini təqdim etmişdir. Onun modelinə görə, emosional intellekt insanın qeyri-kognitiv qabiliyyətləri, kompetensiyaları və bacarıqları sistemidir ki, bu da fərdin mühit tələbləri və psixoloji təzyiqlərlə effektiv şəkildə mübarizə aparmaq qabiliyyətinə təsir göstərir.

Bar-On eyni zamanda “Emosional Əmsal (Emotional Quotient – EQ)” terminini elmi ədəbiyyata gətirən tədqiqatçı kimi tanınır. O, bu anlayışı İntellekt Əmsalı (IQ) ilə analoji şəkildə işlədərək, insanın emosional və sosial bacarıqlarının zehni qabiliyyət qədər əhəmiyyətli olduğunu vurğulamışdır.

Bar-On modeli digər yanaşmalardan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Bacarıq modeli əsasən emosiyaların idraki emalına diqqət yetirərkən, Golemanın Qarışıq modeli emosional bacarıqları şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə birləşdirir. Bar-On modeli isə emosional intellekti fərdin psixoloji uyğunlaşma, emosional sabitlik və rifah səviyyəsi ilə əlaqələndirir və bu göstəriciləri emosional intellektin əsas meyarları kimi qiymətləndirir.

Reuven Bar-On emosional intellekti beş əsas sahə (domen) üzrə qruplaşdırmışdır. Hər bir sahə insanın emosional və sosial fəaliyyətində mühüm rol oynayan spesifik alt bacarıqları (sub-bacarıqları) özündə birləşdirir:

Şəxsi (intrapersonal) bacarıqlar – Bu sahə insanın özünü dərk etmə və özünü idarəetmə qabiliyyətlərini əhatə edir ki, bunlar fərdi inkişaf və emosional sabitlik üçün həlledici əhəmiyyət daşıyır. Buraya aşağıdakı alt komponentlər daxildir:

- Emosional özünüdərk (Emotional Self-Awareness)
- Özünü ifadə etmə və qətiyyətlik (Assertiveness)
- Özünə hörmət (Self-Regard)
- Özünü reallaşdırma (Self-Actualization)
- Müstəqillik (Independence)

Sosial (interpersonal) bacarıqlar – Bar-On modelində empatiya və sosial məsuliyyət əsas sosial kompetensiyalar kimi vurğulanır. Bu sahə effektiv ünsiyyət, əməkdaşlıq və münasibətlərin qurulması bacarıqlarını formalaşdırır. Alt komponentlər:

- Empatiya (Empathy)
- Sosial məsuliyyət (Social Responsibility)
- Qarşılıqlı münasibətlər qurmaq (Interpersonal Relationships) [5,s.72].

Uyğunlaşma (adaptability) – Bu sahə fərdin dəyişən mühitə və yeni çətinliklərə adaptasiya olmaq bacarığını əhatə edir. Xüsusilə səhiyyə, təhsil və idarəetmə kimi dinamik sahələrdə bu qabiliyyət həyati əhəmiyyət kəsb edir. Alt komponentlər:

- Reallıq testləşdirmə (Reality Testing)
- Elastiklik (Flexibility)
- Problem həll etmə (Problem Solving)

Stressin idarə olunması (stress management) – Modelin bu hissəsi fərdin emosional dayanıqlığını və stresə qarşı dözümlülüyünü təsvir edir. Yüksək təzyiqli mühitlərdə emosional rifahın qorunması üçün bu bacarıqlar vacibdir. Alt komponentlər:

- Stresə dözümlülük (Stress Tolerance)
- İmpulsların idarə olunması (Impulse Control)

Ümumi əhval-ruhiyyə (general mood) – Bar-On modelinə görə, pozitiv emosional vəziyyət və nikbinlik həm şəxsi, həm də peşəkar fəaliyyətin keyfiyyətinə və məmnunluq səviyyəsinə müsbət təsir göstərir. Alt komponentlər:

- Xoşbəxtlik (Happiness)
- Optimizm (Optimism)

Xüsusiyyət modeli (Trait Model) – Petrides və Furnham, 2001

Konstantinos Petrides və Adrian Furnham (2001) tərəfindən irəli sürülmüş Xüsusiyyət modeli (Trait Model) emosional intellektin əvvəlki modellərdən əsas fərqi müəyyənləşdirir. Bu yanaşmaya görə, emosional intellekt intellektin bir forması deyil, əksinə şəxsiyyətin xüsusiyyəti və ya xarakter cəhəti kimi qiymətləndirilir.

Modelə əsasən, emosional intellekt insanın emosional davranış meyillərini və özünüdərkə əsaslanan emosional qabiliyyətlərini əhatə edir. Bu bacarıqlar fərdin ətraf mühitlə qarşılıqlı münasibətlərinə, sosial reaksiyalarına və emosional adaptasiya səviyyəsinə təsir göstərir.

Xüsusiyyət modeli şəxsiyyət psixologiyasına əsaslanır və insanın özünüqavradığı emosional bacarıqları və davranış meyillərini dörd əsas faktor üzrə qruplaşdırır. Hər bir faktor fərdin emosional sabitliyinə, sosial münasibətlərinə və psixoloji rifahına təsir göstərir:

Rifah (Well-Being) – Bu faktor fərdin özünə inamını, emosional özünəgüvənini və nikbinliyini əhatə edir. Yüksək rifah səviyyəsinə malik insanlar öz dəyərlərinə inanır, pozitiv düşüncəni qoruyur və həyat hadisələrinə optimist yanaşırlar.

Özünüidarəetmə (Self-Control) – Bu sahə fərdin emosional tənziqləmə, streslə mübarizə və impulsiv davranışların nəzarətdə saxlanması bacarığını əks etdirir. Özünüidarəetmə insanın emosional sabitliyini və çətin situasiyalarda adekvat davranış göstərmək qabiliyyətini təmin edir.

Emosionallıq (Emotionality) – Bu komponent fərdin öz emosiyalarını dərk etməsi, onları ifadə etmə bacarığı, empatiya və emosional münasibətlərin qurulması ilə bağlıdır. Yüksək emosionallığa malik fərdlər başqalarının hissələrini daha dərinlən anlayır və qarşılıqlı münasibətlərdə daha həssas davranırlar.

Sosiallıq (Sociability) – Bu faktor fərdin sosial bacarıqları, ünsiyyətdə qətiyyətlilik (assertiveness) və interpersonal münasibətlərdə emosiyaları idarəetmə qabiliyyəti ilə əlaqədardır. Sosial bacarıqları yüksək olan insanlar ünsiyyətdə çevikdir, effektiv əlaqələr qurur və komanda mühitində uğurla fəaliyyət göstərirlər.

Nəticə

Emosional zəkanın nəzəri modelləri insan emosiyalarının psixoloji sistemdə oynadığı rolu müxtəlif tərəflərdən izah edir. Bacarıq modeli EZ-nın koqnitiv qabiliyyət kimi dəyərləndirirsə, qarışıq model onu sosial və motivasiya kompetensiyaları ilə əlaqələndirir. Xüsusiyyətlər modeli isə emosional zəkanı insanın temperamentinə və stabil psixoloji xüsusiyyətlərinə bağlayır. Hər üç yanaşma emosional zəkanın insan davranışında, stressin idarə edilməsində, akademik və peşəkar nailiyyətlərdə mühüm rol oynadığını göstərir.

Ədəbiyyat siyahısı

1. Goleman D., & Boyatzis R. E., (2008), Social intelligence and the biology of leadership, Harvard Business Review, 86(9), 74–81.
2. Salovey P., & Mayer J. D., (1990), Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
3. Brackett M. A., Rivers S. E., & Salovey P., (2011), Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 88–103. / [Elektron resurs] / - 07 fevral, 2026. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
4. Goleman D., (1995), Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ, New York, Bantam Books.
5. Goleman D., & Boyatzis R. E., (2008), Social intelligence and the biology of leadership, Harvard Business Review, 86(9), 74–81.

THEORETICAL MODELS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE**S.S. Gafarova**

Azerbaijan State Pedagogical University, Baku, Azerbaijan

Abstract. This article examines the essence, theoretical foundations and models of emotional intelligence (EZ) put forward by various researchers in a comparative manner. Within the framework of the study, models formed mainly in three directions - ability model, mixed models and trait model - were systematically analyzed.

The importance of the study is that the systematization of existing theoretical models of emotional intelligence creates a clear theoretical basis for scientific work in this field. As a result, the article emphasizes that emotional intelligence is of strategic importance in modern societies as one of the main determinants of social adaptation, emotional well-being and professional success.

Keywords: Emotional intelligence, skill model, mixed model, trait model, empathy.