

UOT 159.9

<https://doi.org/10.59849/2710-0820.2024.1.301>

**Aytən Alishanlı**

*Bakı Dövlət Universitetinin dissertantı*

*Azərbaycan*

*alishanli.aytan.ilham@bsu.edu.az*

## **ŞƏXSİYYƏTLƏRARASI MÜNASİBƏTLƏRİN OPTİMALLAŞMASINDA EMOSİONAL İNTELLEKTİN ROLU**

*Açar sözlər: Emosional intellekt (Eİ), şəxsiyyətlərarası münasibətlər, empatiya, sosial bacarıqlar, emosional intellekt komponentləri*

Müasir psixologiya elmində emosional intellekt anlayışının mahiyyəti, struktur və komponentləri barədə yekdil qənaətin olmamasına baxmayaraq, onun həyatın müxtəlif sahələrində rolu və funksiyalarına dair kifayət qədər əsaslandırılan, çoxsaylı tədqiqatların nəticəsi olaraq meydana çıxan təsəvvürlər mövcuddur. Bu baxımdan şəxsiyyətin formalaşması və inkişafında, sosial bacarıq və vərdişlərin əldə edilməsində, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin səmərəliliyi və effektivliyinin artırılmasında emosional intellektin özünəməxsus rolu maraqlı doğuran və hər zaman aktualıq kəsb edən mövzulardandır. “Emosional intellekt və şəxsiyyət” mövzusunun kifayət qədər geniş və çoxtərəfli olmasını nəzərə alaraq mövcud araşdırmada diqqəti köklü psixoloji səbəblərə və dolğun sosial məzmunu malik olan bir sahə - şəxsiyyətlərarası münasibətlərin optimallaşmasında emosional intellektin rolu üzərində cəmlədik.

Emosional intellekt barədə ilkin təsəvvürlərin yarandığı dövrdən bu günə kimi onun şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə hansı ölçüdə və funksiyada meydana çıxması diqqət mərkəzində olub. L.Terstoun tərəfindən irəli sürülən intellektual təzahürlərin çoxtərəfliliyi ideyasını inkişaf etdirən H.Qardner intellektin müxtəlif növlərini kateqoriyalaşdırmağa cəhd göstərib. Tədqiqatçı 1983-cü ildə “intropsixi bacarıqlar” (mahiyətə bu özünümüşahidədir) və “şəxsiyyət bacarıqları” da daxil olmaqla müxtəlif intellektual bacarıqların mövcudluğu fikrini irəli sürüb. O, 1985-ci ildə ilkin olaraq intellektin yeddi növünü fərqləndirib: verbal, məkan, riyazi-məntiqi, musiqili, şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası. Qardnerə görə “şəxsiyyətlərarası in-

tellekt” digər insanların hisslərini müşahidə əsasında onların davranışlarını proqnozlaşdırmaq qabiliyyəti kimi üzə çıxır. Həmçinin bu tədqiqatçı sosial intellekti digərlərini başa düşmək və idarə etmək bacarığı kimi xarakterizə edərək onu ümumi akademik qabiliyyətlərdən ayırır. [3]

Məhz Qardnerin bu konsepsiyası əsasında 1990-cı ildə C.Mayer və P.Saloveyin emosional intellekt barədə ilk nəzəriyyəsi meydana çıxdı. C.Mayer, P.Salovey və D. Karuzonun “qabiliyyətlər modeli”ndə Eİ-nin dörd komponentindən biri “öz emosiyalarını və digər insanların hisslərini idarə etmək” qabiliyyətidir. Bu qabiliyyət emosiyaları şüurlu şəkildə tənzimləməyi, həm müsbət, həm də mənfi hissləri qəbul etməyə hazır olmağı bacarmaqdan ibarətdir. Müəlliflər hesab edirlər ki, yüksək emosional intellektə sahib olmaq üçün daima ətrafdakılarla münasibətləri inkişaf etdirmək, hər zaman emosional qeyri-sabitliyi dəf etməyi bacarmaq lazımdır.

Mayer və Saloveyin fikrincə, emosional intellekt şəxsiyyətdaxili Eİ və şəxsiyyətlərarası Eİ-də nümayiş olunur. Onlardan birincisi insanın öz fikirləri, hərəkətləri və hissləri arasında qarşılıqlı əlaqə qurmaq bacarığını nəzərdə tutur. İkinci isə digər insanlara uyğunlaşmağa, onları bu və ya digər fəaliyyətə ilhamlandırmağa, stimullaşdırmağa, öz qarşılıqlı əlaqələrini müəyyənləşdirməyə, ətrafdakılarla ünsiyyəti sadələşdirməyə kömək edir.

Mayer və Saloveyin əsaslandığı emosional intellekt nəzəriyyəsinin prinsipləri maraqlı doğurur. Bu prinsiplər empatiya, məlumatlılıq, tarazlıq, məsuliyyət kimi xarakteristikalarla bağlıdır. Müəlliflərin fikrincə, empatiya açar

rolunda emosional bacarıqdır: emosional reaksiyaları yaşamaq, öz hisslərini digər insanın hissləri ilə eyniləşdirmək və beləliklə ona ürəyi yanmaqdır. Empatiya emosiyaların dərk olunmasında, həssaslıqda, empatik həyəcanların başa düşülməsində və təzahüründə üzə çıxır. Məsuliyyətli insan öz rifahına cavabdehdir. Fərd özünə və başqalarına zərər yetirmirsə, öz fikirlərinə, dəyərlərinə nəzarət edirsə, xoşbəxtliyin mümkünlüyünə cavabdehliyi qəbul edir və başqalarını öz bədbəxtliyinə görə günahlandırmır, özü üçün birgəyaşayışın təhlükəsiz sərhədlərini müəyyən edirsə, özünün və digərlərinin emosiyalarını dərk edirsə, öz hissləri ilə düzgün rəftar edirsə, deməli məsuliyyətli davranır. Sonralar Mayer və Salovey tərəfindən emosional intellektin strukturu yenidən işlənilib. Modelin yeni variantının əsasında emosiyaların insanın digər adamla və ya predmetlə əlaqəsinin xarakteri və informasiya daşması barədə təsəvvürlər dayanır. Əlaqələr müxtəlif ola bilər: aktual, xatırlanan və hətta xəyal olunanlar. Əlaqələrin dəyişməsi emosiyaların dəyişməsinə səbəb olur.

Mayer və Saloveyin qabiliyyətlər modelindən fərqli olaraq Eİ-nin koqnitiv bacarıqlarla şəxsiyyət xarakteristikalarını (D.Qoulmen) və qeyri-koqnitiv bacarıqlarla şəxsiyyət xarakteristikalarını (R.Bar-On) birləşdirən modellərində Eİ və şəxsiyyətlərarası münasibətlər daha geniş psixososioloji məzmun və praktik dəyər kəsb edir.

D. Qoulmen 1995-ci ildə C.Mayer və P.Saloveyin modelini yenidən işləyərək və populyarlaşdıraraq Eİ-nin tərkibinə daxil olan dörd komponenti müəyyənləşdirib:

- 1) özünüdərk;
- 2) özünənəzarət;
- 3) sosial həssaslıq;
- 4) qarşılıqlı münasibətlərin idarə olunması

D.Qoulmen qarşılıqlı münasibətlərin idarə olunmasına bu bacarıqları daxil edir:

- ilhamlandırmaq (lider olmaq bacarığı)
- təsir (inandırmaq taktikasına sahib olmaq)
- təkmilləşməyə kömək etmək (digər insanların bacarıqlarının inkişafına dayaq olmaq)
- dəyişikliyə yardım etmək (yeniləşdirmə cəhdləri göstərmək, idarə metodlarını dəyişmək)
- konfliktləri həll etmək;

- şəxsi münasibətləri möhkəmlətmək (sosial əlaqələr saxlamaq bacarığı)
- komandada işləmək, əməkdaşlıq etmək bacarığı (komanda yaratmaq, ümumi məqsəd naminə digərləri ilə birgə fəaliyyət göstərmək)

Qoulmen sosial həssaslıq deyəndə digər insanların hisslərini nəzərə almağı, öz üzərinə məsuliyyət götürməyi, ətrafdakıların ehtiyaclarını başa düşməyi və onları təmin etməyə çalışmanı nəzərdə tutur.

Qeyd edək ki, insanların müxtəlif kateqoriyalarına tətbiq ediləndə Qoulmenin Eİ strukturu bir qədər fərqlənir. Belə ki, müəllif müəllimlərə aşağıdakı bacarıqları inkişaf etdirməyi məsləhət görür:

- öz emosiyalarını dərk etmək;
- öz emosiyalarına nəzarət;
- özünü motivasiya etmək;
- digərlərinin emosiyalarını başa düşmək;
- sosial bacarıqlar

Liderlərin emosional intellektinin inkişafında isə Qoulmen aşağıdakı keyfiyyətləri və bacarıqları vacib sayır:

#### 1. Şəxsi bacarıqlar:

- Özünüdərk

Emosional özünüdərk: öz emosiyalarının analizi və onlara təsir göstərmənin dərk olunması; qərar qəbulunda intuisiyalardan istifadə.

Dəqiq özünəqiymət: özünün güclü tərəflərini və imkanlarının həddini dərk etmək.

Özünəinam: şəxsi ləyaqət hissi və öz istedadını adekvat qiymətləndirmə

- Özünənəzarət.

Emosiyaların ram edilməsi: dağıdıcı emosiya və impulslara nəzarət etmək bacarığı

Açıqlıq: dürüstlük və sözü birbaşa demək; etibarlılıq.

Adaptivlik: dəyişən situasiyalara çevik uyğunlaşma və maneələrin dəf olunması

Qələbə iradəsi: səmərəliliyin, keyfiyyətin artırılması yolunda ısrarlı cəhdlər.

Təşəbbüskarlıq: aktiv fəaliyyətə hazır olmaq və imkanı əldən buraxmamaq bacarığı

#### 2. Sosial bacarıqlar.

- Sosial həssaslıq

Canıyananlıq: başqalarının hisslərinə şərik olmaq, onların mövqeyini başa düşmək, onların problemlərinə həssas münasibət göstərmək bacarığı.

İşgüzar məlumatlılıq: cərəyan edən hadisələri, məsuliyyət iyerarxiyasını və təşkilat səviyyəsində siyasəti başa düşmək.

Xoşrəftarlıq: tabeliyində olanların, müştərilərin və ya alıcıların tələblərini qəbul və təmin etmək bacarığı.

- Münasibətlərin idarə olunması

Ruhlandırmaq: gələcəyin cəlbədicəli mənzərəsini cızaraq başqalarını arxasınca apara bilmək bacarığı;

Təsir: inandıra bilmək bacarığı;

Özünü təkmilləşdirməyə kömək: digər insanların bacarıqlarının inkişafına yardım göstərmək;

Dəyişikliklərə yardım: yeniliklərlə bağlı təşəbbüs göstərmək və əməkdaşları yeni istiqamətə yönəltmək bacarığı;

Konfliktlərin nizamlanması: fikir ayrılıqlarının aradan qaldırılması;

Şəxsi münasibətlərin möhkəmlənməsi: sosial əlaqələrin yaradılması və qorunub saxlanması;

Komanda işi və əməkdaşlığı: komanda yaradılması və əməkdaşlarla qarşılıqlı fəaliyyət.

D. Qoulmen özünün "Emosional intellekt" (1995) kitabında şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə empatiya və sosial bacarıqların roluna xüsusi diqqət çəkir. Müəllif eyni zamanda şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə uğur qazanma yolunun özünüdərkədən başladığını, şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası komponentlər arasında sıx bir əlaqənin olduğunu vurğulayır. "Empatiyanın təməli özünüdərkdir; öz hisslərimizi nə qədər yaxşı anlayırıqsa, başqalarının hisslərini də bir o qədər düzgün başa düşürük. Öz hisslərini anlamaqda çətinlik çəkən aleksitimiklər, başqaları hisslərini onlarla paylaşıqda da eyni şəkildə, tərəddüd içində qalırlar. Başqalarının nə hiss etdiyini sezə bilməmək emosional intellekt baxımından böyük bir çatışmazlıq, insan olmaq mənasında isə faciəvi bir uğursuzluqdur. Çünki qarşılıqlı anlayışın, şəfqətin kökü olan emosional ahəng empatiya (başqalarının hissənə şərik olmaq) qabiliyyətindən qaynaqlanır. Bu qabiliyyət – başqa bir insanın nə hiss etdiyini anla-

maq bacarığı ticarət və idarəetmədən sevgi münasibətləri və valideynliyə, mərhəmətdən siyasi fəaliyyətə qədər uzanan çox sayda müxtəlif sahələrdə qarşımıza çıxır. Empatiyanın yoxluğu da tez nəzərə çarpır. Bu çatışmazlıq cinayət törədən psixopatlarla, qadınlara qarşı zorakılıq edənlərdə, uşaqları pis yola çəkənlərdə müşahidə olunur". D. Qoulmen şəxsiyyətlərarası münasibətlərin effektivliyinin artırılmasında sosial bacarıqların rolunu önə çəkərək qeyd edir ki, "başqaları ilə ünsiyyət zamanı effektiv olmağı təmin edən sosial bacarıqlardır; belə bacarıqların çatışmazlığı cəmiyyətdə səriştəsizliyə və ya şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə dəfələrlə təkrarlanan problemlərə yol açır". [2, s.178] D. Qoulmen insanların öz hisslərini necə ifadə etməsini (yaxşı və ya pis), onları digər insana necə ötürməsini, emosional sinxronluq yarada bilməsini sosial bacarıqlara aid edir. Eyni zamanda Hetç və Qardnerin şəxsiyyətlərarası intellektin hissələri kimi tərif verdiyi dörd bacarığı xüsusi olaraq qeyd edir. Bu bacarıqlara qrupların təşkili (təşkilat daxilində insanları təşviq edib onların səylərini koordinasiya etmək), qərarların müzakirəsi (münaqişələrin qarşısını alan, konfliktləri həll edən vasitəçinin bacarığı), şəxsi əlaqə (empatiya göstərmək və ünsiyyət qurmaq istedadı), sosial analiz (insanların hissini, niyyətini və problemini anlamaq qabiliyyəti) daxildir. D. Qoulmenin qeyd etdiyi kimi, bütün bu bacarıqlar şəxsiyyətlərarası münasibətlərin münaqişəsiz davam etməsini təmin edən və cəlbədicilik, sosial nailiyyətlər və hətta xarizma üçün zəruri olan elementdir. Sosial intellektə, yəni ünsiyyət qabiliyyətinə sahib olan insanlar başqaları ilə asanlıqla münasibət qurmağı, onların hiss və reaksiyalarını düzgün anlamağı, onları idarə etməyi və təşkilatlandırmağı bacarırlar".

R.Bar-Onun modelində Eİ insana müxtəlif həyat situasiyalarının öhdəsindən uğurla gəlməyə imkan verən bütün qeyri-koqnitiv bacarıqlar, biliklər və kompetentlik kimi müəyyənləşir. [7, s.88] Eİ-nin beş tərkib hissəsindən hər biri bir neçə subkomponentə malikdir.

## R. Bar-Onun emosional intellekt modeli

<b>1. Şəxsiyyətdaxili sfera</b> (Özünü adekvat qiymətləndirmə və öz davranışını tənzimləmək bacarığı)	Özünütəhlil
	Assertivlik
	Müstəqillik
	Özünəhörmət
	Özünüaktuallaşdırma
<b>2. Şəxsiyyətlərarası sfera</b> (Ətrafdakılarla ünsiyyət saxlamaq, əlaqə qurmaq, münasibətlər yaratmaq bacarıqları ilə bağlıdır)	Empatiya (Ətrafdakıların hissələrini duymaq və anlamaq bacarığı)
	Sosial məsuliyyət (Özünü müəyyən qrupa aid etmək, qrupun digər üzvləri ilə konstruktiv dialoqa açıq olmaq, ətrafdakıların qayğısına qalmaq bacarığı)
	Şəxsiyyətlərarası münasibət (Emosional yaxınlığa əsaslanan faydalı qarşılıqlı əlaqələr qurmaq və ünsiyyət prosesində özünü rahat hiss etmək bacarığı)
<b>3. Adaptivlik</b> (Reallığa adekvat və plastik olmaq, problemlərin öhdəsindən onların yaranma dərəcəsinə görə gələ bilmək bacarığı)	Dərketmə
	Çeviklik
	Problemləri həll etmək bacarığı
<b>4. Stressi tənzimləmək</b> (Özünə nəzarəti saxlamaqla stressin öhdəsindən gəlmək bacarığı)	Stressə tolerantlıq
	İmpulsivliyə nəzarət
<b>5. Ümumi əhval</b>	Həyatdan məmnunluq
	Optimizm

R.Bar-Onun şəxsiyyətlərarası sferaya aid etdiyi bacarıqlar – empatiya, sosial məsuliyyət, şəxsiyyətlərarası münasibətlər digər qarışıq modellərlə (məsələn D.Qoulmenin nəzəriyyəsi ilə) bu və ya digər dərəcədə səsləşir. Eyni zamanda modeldəki digər dörd komponentin hər birinin – özünü adekvat qiymətləndirmə, adaptivlik, stressi tənzimləmək və ümumi əhvalın şəxsiyyətlərarası münasibətlərin səmərəli və effektiv qurulmasının ilkin əsası olduğunu görə bilərik.

Rusiya psixoloqu D.V.Lyusin fikrincə emosiyaları dərk etmək bacarığı özündə üç komponenti birləşdirir:

- insan emosional vəziyyəti anlamaq bacarığına malikdir;
- insan emosional vəziyyəti müəyyənləşdirməyi, özünün və ya digər insanın konkret hansı hissi keçirdiyini üzə çıxarmağı bacarır;
- insan emosiyaların yaranma səbəblərini və nə ilə nəticələnə biləcəyini görür.

Yuxarıda sadalanan iki bacarıq həm insanın öz emosiyalarına, həm də onu əhatə edən insanlara aid edilə bilər, yəni həm şəxsiyyətda-

xili, həm də şəxsiyyətlərarası ola bilər. Məhz buna görə də D.V.Lyusin emosional intellektin iki növünü müəyyən edir: şəxsiyyətdaxili proseslərə yönələn və şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı fəaliyyətə aid olan. Eİ-nin bu növləri müxtəlif bacarıq və proseslərdən istifadəni nəzərdə tutsa da ümumi komponentlərə də malikdir. [5]

Sadaladığımız müəlliflərin nəzəri görüşlərini ümumiləşdirərək bu nəticəyə gəlmək olar ki, Eİ-nin struktur komponentləri bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədədir və bu əlaqə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin effektivliyinə mühüm bir şəkildə təsir göstərir. Eİ-nin yüksək səviyyəsinə malik fərdlər öz emosiyalarını və digər insanların hissələrini dərk etmək, onları nəzarətdə saxlamaq, tənzimləmək bacarıqlarına malikdirlər. Belə insanlar yeni mühitə asanlıqla uyğunlaşır və şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə daha effektiv olur. Məhz bu səbəbdən Eİ səviyyəsinin şəxsiyyətlərarası münasibətlərdəki rolu xüsusi maraq kəsb edən, tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olan məsələlərdəndir.

E.V.Yeroxinin tədqiqatlarında emosional intellekti müəyyənləşdirən bacarıqların, eləcə

də şəxsiyyətin davranış və sosial adaptasiyasının asılı olduğu psixoloji xüsusiyyətlərin möhkəm bağlılığı qeyd olunur. T.S.Kiselevin əldə etdiyi nəticələrə görə isə, emosional intellektin strukturunda identifikləşdirmə və emosiyaları şüurlu tənzimləmə bacarıqları açar rolunu oynayır. Çünki məhz onlar həyat fəaliyyətinin tənzimlənməsində həlledici rola malikdirlər. Müəllifin fikrincə, inkişaf etmiş emosional intellekt subyektiv rifahı, davranışın yüksək səviyyəli özünü tənzimləməsini, eləcə də problemlə situasiyalarda konstruktiv strategiyaları təmin edir. E.S.Sinelnikova emosional intellektə belə bir tərif verir: bu sosial intellektin “emosional informasiyanın analizinə yönələn və emosiyaların uğurlu dərkinə və idarə olunmasını təmin edən” növüdür. O, qeyd edir ki, emosional intellekt və onun komponentləri konfliktlərdə qarşılıqlı əlaqə vasitələrinə üstünlük verilməsinə təsir göstərir. Emosional intellektin yüksək səviyyəsinə malik olan insan konflikt zamanı öz emosiyalarını uğurla idarə etməyi və partnyorun emosional reaksiyalarını təmin etməyi bacarır. Emosional intellektin aşağı səviyyəsi isə problemin həllində əməkdaşlığa hazır olmağa mənfi təsir göstərir. Y.V.Mironova isə riskli davranışa meyilli insanlarda emosional intellekt təzahürlərini monoqrafik səviyyədə öyrənərək bu nəticəyə gəlib ki, emosional intellekt kollektivdə şəxsiyyətlərarası emosional əlaqələrlə sıx bağlıdır və əməyin effektivliyinə təsir göstərir. [6]

Emosional intellektin şəxsiyyətlərarası münasibətlərdəki rolunu araşdırarkən bu münasibətlərin təsnifatına da diqqət yetirmək vacibdir. Elmi ədəbiyyatda bir qayda olaraq şəxsiyyətlərarası münasibətlərin aşağıdakı növləri müəyyən olunur: rəsmi, qeyri-rəsmi, işgüzar, şəxsi, rəsmi, emosional, subordinasiyalı, paritet. Bu münasibətlərin hər birində affilyasiya – insanın daima digərləri ilə birlikdə olmaq, onlarla müsbət qarşılıqlı münasibətlər qurmaq və bu münasibətləri saxlamaq arzusunun və cəhdindən doğan ehtiyac ön sırada dayanır. Eyni zamanda Eİ-nin bilavasitə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin qurulmasına və saxlanılmasına yönələn komponentləri sadalanan növlərin hər birində fərqli çalarlar qazanır və müxtəlif səviyyələrdə çıxış edirlər. Məsələn, rəsmi münasibətlərdə ünsiyyət qurma bacarığı və sosial məsuliyyət

həlledici rol oynayırsa, şəxsi münasibətlərdə ilkin olaraq empatiya ön plana çıxır. [4, s.94]

Emosional intellektin ilk üç tərkib hissəsi özünə hakim olmaq bacarıqlarıdır. Sonuncu iki hissə – empatiya və ünsiyyətcillik insanın digərləri ilə qarşılıqlı münasibətləri idarə etmək bacarıqlarına aiddir.

“Empatiya” termini fəlsəfi fikirdə ənənəvi olaraq inkişaf edən rəğbət ideyası ilə E.Kliford və T.Lippsin həssaslıq nəzəriyyəsini ümumiləşdirən E.Titçener tərəfindən irəli sürülüb. Digər insanın motor və affektiv reaksiyalarının proyeksiya və təqlidi mexanizmlərinə emosional empatiyaları, intellektual proseslərə əsaslanan (müqayisə, analogiya) koqnitiv empatiyaları və konkret situasiyalarda digərinin affektiv reaksiyalarını öncədən görə bilmək bacarığı kimi predikativ empatiyaları fərqləndirirlər. Müəyyən olunub ki, fərdlərin empatik bacarığı həyat təcürübəsi çoxaldıqca artır və subyektlərin davranışı və emosional reaksiyaları arasında oxşarlıq olanda empatiya asan şəkildə reallaşır. Empatiya digər insanların hiss və emosiyalarını, onların tələbat və motivlərini başa düşmək, elə bir qarşılıqlı fəaliyyət qurmaqdır ki, hər bir kəs əldə etdiyinə görə işə bərabər olduğunu, öz emosiyalarının, dəyərlərinin ünsiyyət saxladığı insanlar tərəfindən qəbul olunduğunu və bölüşdürüldüyünü hiss etsin.

Ünsiyyətcillik emosional intellektin digər ölçülərinin kulminasiyasıdır. Adətən insanlar öz emosiyalarını başa düşəndə və onlara nəzarət edəndə, digərlərinin hissələrinə empatiya göstərəndə qarşılıqlı münasibətlər daha effektiv olur. Hətta motivasiya da ünsiyyətcilliyə öz töhfəsini verir. İnsanlar optimist olanda bu onların bütün söhbətlərinə və sosial fəaliyyətlərinə təsir göstərir. Müsbət emosiyaları təkə özündə deyil, ətrafdakılarda da yarada bilmək bacarığı emosional intellekti yüksək səviyyədə olan insanların tipik cəhətidir.

Bütün deyilənləri ümumiləşdirsək, ilk növbədə D.Qoulmen və R.Bar-Onun Eİ konsepsiyalarına əsaslanaraq belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin optimalaşmasında Eİ-nin bütün komponentləri (empatiya, sosial həssaslıq, ünsiyyətcillik həlledici rol oynamaqla) bu və ya digər dərəcədə iştirak edir. Emosional kompetentliyə daxil olan bütün bacarıqlar – özünüdərk etmə və qiymət-

ləndirmə, özünü idarəetmə, insanların emosiyalarını və davranışlarını başa düşmək, insanlarla qarşılıqlı münasibətlər qura bilmək fərdin rəsmi, işgüzar və şəxsi əlaqələrinin xarakterini, məzmununu, effektivliyini müəyyən edir.

### Ədəbiyyat

1. Андреева И.Н. Албука эмоционального интеллекта / И.Н.Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, –2012. –288 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М: АСТ Москва, – 2009. – 478 с.
3. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта: Пер. с англ. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2007. – 512 с.
4. Ильин Е. П., Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
5. Люсин Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Д.В.Люсин, Д.В.Ушаков. – М.: Институт психологии РАН, –2009. - 347 с.
6. Овсянникова М.В. Теоретический анализ проблемы исследования эмоционального интеллекта осужденных в современной юридической психологии / М.В. Овсянникова // НоваИнфо. – 2015. – № 39-2. – С. 295–297. – 0,17 п. л
7. Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002. - 272 с. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Bar-On, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On // R. Bar-On. J.D.A. Parker. Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, – 2000. – P. 363-388.
9. Goleman D. The Brain and Emotional Intelligence: New Insights. 1st Digital Edition. 2011.
10. Mayer, J.D. The intelligence of emotional intelligence/ J.D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V. 17.
11. Mayer, J. Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications / J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychological Inquiry, 2004

### Summary

Aytan Alishanli

#### The role of emotional intelligence in the optimization of interpersonal relations

The article examines the role of emotional intelligence in optimizing interpersonal relationships. Based on mixed models of emotional intelligence (D.Goleman, R. Bar-On), skills are identified that influence the increase in the efficiency and effectiveness of interpersonal relationships. In the article, components of EI directly aimed at building and maintaining interpersonal relationships - empathy, social responsibility and the ability to communicate - are analyzed from the point of view of their psychosociological content. At the same time, attention is drawn to the theoretical and practical significance of studying the problem in various spheres of life.

**Keywords:** Emotional intelligence (EI), interpersonal relationships, empathy, social skills, components of emotional intelligence

## Резюме

Айтен Алышанлы

### **Роль эмоционального интеллекта в оптимизации межличностных отношений**

В статье рассматривается роль эмоционального интеллекта в оптимизации межличностных отношений. На основе смешанных моделей эмоционального интеллекта (Д.Гоулман, Р.Бар-Он) определены навыки, влияющие на повышение эффективности и результативности межличностных отношений. В статье компоненты ЭИ, непосредственно направленные на построение и поддержание межличностных отношений, - эмпатия, социальная ответственность и способность к общению - анализируются с точки зрения их психосоциологического содержания. При этом обращается внимание на теоретическую и практическую значимость изучения проблемы в различных сферах жизни.

**Ключевые слова:** Эмоциональный интеллект (ЭИ), межличностные отношения, эмпатия, социальные навыки, компоненты эмоционального интеллекта