

ПЕДАГОГИКА ЖАНА ПСИХОЛОГИЯ

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

*Карасартова Жыргал Белековна,
педагогика илиминин кандидаты, доцент,
К. Тыныстанов атындагы Ысык-Көл мамлекеттик университети,
Кыргыз Республикасы, Ысык-Көл областы*

**ЭМОЦИОНАЛДЫК ИНТЕЛЛЕКТ: ТЕОРИЯСЫ, ПРАКТИКАСЫ
ЖАНА ИНСАНДЫК ӨНҮГҮҮДӨГҮ РОЛУ**

*Карасартова Жыргал Белековна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Иссык-Кульский государственный университет имени К. Тыныстанова,
Кыргызская Республика, Иссык-Кульская область*

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА
И РОЛЬ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ**

*Karasartova Zhyrgal Belekovna,
PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Issyk-Kul State University named after K. Tynystanov,
Kyrgyz Republic, Issyk-Kul Region*

**EMOTIONAL INTELLIGENCE: THEORY, PRACTICE AND
ROLE IN PERSONAL DEVELOPMENT**

Аннотация: Бул илимий макалада эмоционалдык интеллекттин теориялык негиздери, аны иш жүзүндө колдонуу багыттары жана инсандык өнүгүүдөгү маанилүү ролу талданат. Эмоционалдык интеллект түшүнүгү бүгүнкү күндө психологияда, педагогикада жана социалдык илимдерде өзгөчө актуалдуу темалардын бири болуп саналат. Макалада анын түзүмдүк компоненттери – өз эмоцияларын таануу жана башкаруу, башкалардын эмоцияларын түшүнүү, социалдык өз ара аракеттенүү жөндөмдөрү кеңири баяндалат. Ошондой эле эмоционалдык интеллекттин инсандык өсүшкө, өз алдынча чечим кабыл алууга, стрессти жеңүүгө жана ийгиликтүү коммуникация курууга тийгизген таасири илимий мисалдар менен негизделген. Практикалык бөлүгүндө билим берүү чөйрөсүндө, жумуш жамааттарында жана үй-бүлөлүк мамилелерде эмоционалдык интеллектти өнүктүрүү ыкмалары көрсөтүлгөн. Макаланын жыйынтыгында эмоционалдык интеллектти калыптандыруу инсанды ар тараптан гармониялуу тарбиялоонун жана коомдо ийгиликтүү социалдаштыруунун негизги факторлорунун бири экени белгиленет.

Аннотация: В данной научной статье рассматриваются теоретические основы эмоционального интеллекта, направления его практического применения и важная роль в личностном развитии. Понятие эмоционального интеллекта сегодня является одной из наиболее актуальных тем в психологии, педагогике и социальных науках. В статье подробно описаны его структурные компоненты: распознавание и управление собственными эмоциями, понимание эмоций других людей, навыки социального взаимодействия. Также обосновано влияние эмоционального интеллекта на личностный рост, самостоятельное принятие решений, преодоление стресса и построение успешной коммуникации. В практической части показаны методы развития эмоционального интеллекта в сфере образования, в трудовых коллективах и в семейных отношениях. В заключении подчеркивается, что формирование эмоционального интеллекта является одним из ключевых факторов гармоничного воспитания личности и успешной социализации в обществе.

Annotation: This scientific article explores the theoretical foundations of emotional intelligence, its practical applications, and its significant role in personal development. The concept of emotional intelligence is one of the most relevant topics in modern psychology, pedagogy, and social sciences. The article describes its structural components in detail, including recognizing and managing one's own emotions, understanding the emotions of others, and developing social interaction skills. Furthermore, the impact of emotional intelligence on personal growth, independent decision-making, stress management, and effective communication is scientifically justified with relevant examples. The practical section presents methods for developing emotional intelligence in the field of education, in professional teams, and within family relationships. The conclusion emphasizes that the formation of emotional intelligence is a key factor in fostering the harmonious development of personality and achieving successful socialization in society.

Түйүндүү сөздөр: эмоционалдык интеллект, теория, практика, тарбиялоо, адаптация, илимий чөйрө, позитивдүү мамиле, өзүн-өзү сыйлоо, өнүгүү, эмпатия.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, теория, практика, воспитание, адаптация, научная среда, позитивное отношение, самоуважение, развитие, эмпатия.

Key words: emotional intelligence, theory, practice, upbringing, adaptation, scientific environment, positive attitude, self-respect, development, empathy.

Киришүү. XXI кылымдын шартында билим берүү, социалдык адаптация жана инсандык өнүгүү процесстеринде эмоционалдык интеллект түшүнүгү өзгөчө актуалдуу багыттардын бири болуп калды. Адамдын интеллектуалдык мүмкүнчүлүктөрү менен бирге эмоционалдык жөндөмдөрү да жашоодо ийгиликке жетүүнүн маанилүү фактору экени акыркы он жылдыкта илимий чөйрөдө жана коомдук практикада кеңири таанылды. Эмоционалдык интеллект – бул өзүнүн жана башкалардын эмоцияларын таануу, түшүнүү, башкаруу жана туура пайдалана билүү жөндөмү катары түшүндүрүлөт.

Илимий адабияттарда эмоционалдык интеллект түшүнүгүнүн калыптануусу бир нече этаптан өткөн. Алгач Э. Торндайк тарабынан «социалдык интеллект» түшүнүгү

сунуш кылынса, кийин П. Сэловей менен Дж. Майер «эмоционалдык интеллект» терминин илимий түшүнүккө киргизишкен. Д. Гоулман бул түшүнүктү жаңы маанисине карата анын компоненттерин практикалык психологияда кеңири жайылтууга өбөлгө түзгөн [5]. Учурда эмоционалдык интеллект когнитивдик өнүгүүнүн, чыгармачылыктын, мотивациянын жана инсандык гармониянын маанилүү факторлорунун бири катары изилденип келет.

Эмоционалдык интеллекттин теориялык негиздери жана практикалык колдонулушу билим берүү системасында өзгөчө мааниге ээ. Балдарда жана жаштарда эмоционалдык интеллектти калыптандыруу алардын социалдык адаптациясына, конфликттерди конструктивдүү чечүү жөндөмдөрүнө, чыгармачылык потенциалын ачууга жана инсандык толук кандуу өнүгүүсүнө өбөлгө

түзөт. Ошондой эле, мугалимдер менен студенттердин ортосундагы эффективдүү өз ара аракеттенүүдө да эмоционалдык интеллект чечүүчү ролду ойнойт.

Бул макаланын негизги максаты – эмоционалдык интеллекттин теориялык негиздерин талдоо, анын практикадагы колдонулушун изилдөө жана инсандык өнүгүүдөгү ролун ачып берүү.

Эмоционалдык интеллекттин методологиялык негиздери системалык жана интегративдик мамиле, психологиялык-педагогикалык илимдин теориялары, ошондой эле когнитивдик жана гуманисттик психологиянын багыттары болуп саналат [1].

Негизги мазмуну. Эмоционалдык интеллект түшүнүгү психология илимине салыштырмалуу кеч киргизилген түшүнүк болуп эсептелет. Алгач XX кылымдын башында америкалык психолог Э. Торндайк «социалдык интеллект» терминин сунуш кылып, адамдын башкалар менен өз ара аракеттенүү жөндөмүн, социалдык кырдаалдарда туура жүрүм-турумду тандап алуу мүмкүнчүлүгүн белгилеген [4]. Бул идея кийин эмоционалдык интеллект концепциясынын негизги башкы көйгөйүнүн бири болуп калды.

1990-жылдары америкалык окумуштуулар Питер Сэловей жана Джон Майер «эмоционалдык интеллект» түшүнүгүн илимий колдонууга киргизишип, аны «өзүнүн жана башкалардын эмоцияларын байкай билүү, түшүнүү жана башкаруу жөндөмү» катары аныкташкан [5]. Алардын модели эмоционалдык интеллекттин когнитивдик аспектилерине өзгөчө басым жасаган.

Ал эми Дэниел Гоулман 1995-жылы жарык көргөн эмгегинде эмоционалдык интеллектти популярдаштырып, анын компоненттерин деталдуу түшүндүрүп берген [4]. Гоулмандын модели коомдук жана билим берүү практикасында кеңири колдонулуп, эмоционалдык интеллекттин инсандын ийгилигине жана жашоодогу гармонияга тийгизген таасирин терең изилдөөгө өбөлгө түзгөн.

Учурда эмоционалдык интеллектти изилдөөдө бир нече теориялык багыттар

калыптанган. Алардын ичинен негизгилери төмөнкүлөр: когнитивдик модель (Сэловей жана Майер): эмоцияларды таануу; эмоцияларды ой жүгүртүүдө колдонуу; эмоцияларды түшүнүү; эмоцияларды башкаруу. Аралаш моделде: өзүн-өзү андоо; өзүн-өзү башкаруу; ички мотивация; эмпатия; социалдык көндүмдөр. Шюттенин модели: оптимизм; өзүн-өзү сыйлоо; позитивдүү мамиле; эмоционалдык өз ара аракеттенүү жөндөмүн атасак болот [3].

Бул моделдер эмоционалдык интеллектти түшүндүрүүдө ар кандай аспектилерди ачып берет. Когнитивдик багыт акыл-эс процесстерине басым жасаса, аралаш модель инсандык сапаттар жана социалдык факторлор менен байланыштырат.

Көпчүлүк изилдөөлөрдө эмоционалдык интеллект бир нече өз ара байланышкан компоненттерден турат деп белгиленет:

- өзүн-өзү андоо: адам өзүнүн эмоционалдык абалын туура түшүнүп, сезимдерин анализдей алат.

- өзүн-өзү башкаруу: сезимдерди көзөмөлдөп, кырдаалга ылайык реакция жасоо жөндөмү.

- Ички мотивация: ички каалоо, максатка умтулуу жана позитивдүү ой жүгүртүү.

- эмпатия: башкалардын эмоцияларын сезүү жана түшүнүү жөндөмү.

- социалдык көндүмдөр: адамдар менен эффективдүү мамиле түзүү, лидерлик, командада иштөө [1].

Эмоционалдык интеллект көбүнчө салттуу социалдык нормаларды жана маданий эрежелерди карманган индивиддер менен салыштырылып изилденет. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, адамдын социалдык жана кесиптик ийгилигинде гана роль ойноп, калган чоң үлүшү эмоционалдык интеллектке жана инсандык сапаттарга таандык. Бул жагдай эмоционалдык интеллекттин инсандык өнүгүүдө, айрыкча социалдык адаптация жана чыгармачылыкта маанилүү экенин далилдейт.

Эмоционалдык интеллект феноменин изилдөөдө системалуу жана комплекстүү мамиле талап кылынат. Биринчиден, эмо-

ционалдык интеллект көп кырдуу психологиялык конструкция болуп, анда когнитивдик, мотивациялык жана социалдык компоненттер тыгыз байланышта иштейт. Ошондуктан изилдөөдө бир эле ыкма менен чектелбей, ар кандай методдорду айкалыштыруу зарыл болгондуктан, методологиялык негиздери төмөнкүлөрдү камтыйт: системалуу мамиледе эмоционалдык интеллект инсандык өнүгүүнүн бүтүндөй системасынын бир бөлүгү катары каралат; интегративдик мамиледе: когнитивдик психология, социалдык психология, педагогика жана нейропсихологиянын идеяларын бириктирүү; өз ара аракеттенүүчү факторлорду эске алууда маданий чөйрө, социалдык шарттар, үй-бүлөлүк тарбия кирет [2]. Ал эми эмоционалдык интеллектти өлчөө жана аныктоо методдоруна, эмоционалдык интеллектти изилдөөдө бир катар психодиагностикалык инструменттер колдонулат. Аларга, эмоцияларды таануу, түшүнүү жана жөнгө салуу жөндөмдөрүн баалоого арналып, когнитивдик модел кирет. Эмоционалдык интеллект коэффициенти, өзүн-өзү андоо, өзүн-өзү башкаруу, эмпатия жана социалдык көндүмдөрдү өлчөйт. Шютте шкаласы: эмоционалдык компетенцияларды баалоо үчүн колдонулган жөнөкөй анкеталык тестти түзөт. Байкоо жана интервью ыкмалары: билим берүү жана эмгек жамааттарында эмоционалдык интеллекттин чыныгы көрүнүштөрүн аныктоодо пайдалуу каражат болуп саналат [1].

Бул методдордун ар бири өзүнүн артыкчылыктарына жана чектөөлөрүнө ээ. Мисалы, тесттик инструменттер стандарттуу маалымат берсе, байкоо жана интервью көбүрөөк реалдуу кырдаалдарга багытталган.

Эмоционалдык интеллекттин билим берүү процессинде окуучулардын гармониялуу өнүгүүсү үчүн маанилүү шарт болуп саналат. Практикада колдонулган негизги категориялары: эмоцияларды таануу көндүмдөрүн калыптандырууда сүрөттөрдү, кырдаалдарды талдоо аркылуу; эмпатияны өнүктүрүүдө рөлдук оюндар, топтук талкуулар, диалогдук машыгуулар; стресс-менеджмент жана өзүн-өзү жөнгө салууда

медитация, релаксация жана психотехникалар; социалдык көндүмдөрдү өркүндөтүүдө топтук долбоорлор, командалык иш, лидерлик тренингдерди атасак болот. Кыргызстан жана Борбор Азия контекстинде, акыркы жылдары мектептерде жана жогорку окуу жайларда психологиялык тренингдер аркылуу эмоционалдык компетенцияларды өнүктүрүү боюнча аракеттер жасалууда [3].

Изилдөөлөр көрсөткөндөй, эмоционалдык интеллектти өнүктүрүүгө багытталган программалардын натыйжасында:

- окуучулардын академиялык жетишкендиктери жогорулайт;
- конфликттерди чечүүдө конструктивдүү мамиле пайда болот;
- лидерлик жана коммуникативдик көндүмдөр өнүгөт;
- стресс жана негативдүү эмоцияларды башкаруу жөндөмү күчөйт [4].

Эмоционалдык интеллект когнитивдик процесстер менен тыгыз байланышта калыптанат. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, адамдын эмоцияларын туура түшүнүү жана башкаруу жөндөмү ой жүгүртүүнүн, эс тутумдун, чыгармачылык потенциалдын эффективдүүлүгүнө түздөн-түз таасир этет. Позитивдүү эмоционалдык абал окуучунун жаңы маалыматты кабыл алуусун жеңилдетет, ал эми терс эмоциялар (коркуу, стресс, тынчсыздануу) когнитивдик процесстерди басаңдатат [5]. Ошондуктан эмоционалдык интеллект когнитивдик өнүгүүнүн стимулу катары каралат.

Ал эми мотивациялык теорияларда эмоциялар ички түрткү берүүчү күч катары бааланат. Эмоционалдык интеллект жогорку деңгээлде калыптанган адам максат коюп, аны ишке ашырууда ички ресурстарын натыйжалуу колдоно алат. Мисалы, оптимизм, туруктуулук жана позитивдүү мамиле ийгиликке жетүүнүн негизги факторлору. Эмоционалдык интеллектти төмөн болгон адамдар кыйынчылыктарга туш болгондо тез үмүтүн үзүшү мүмкүн, ал эми жогорку эмоционалдык интеллектке ээ болгондор кыйынчылыкты жеңүүнү мотивациялык стимул катары кабыл алышат. «Адамдын жана болочок мугалимдердин

кесиптик компетенттүүлүгүн калыптандырууда коомдогу жашоосу социалдык байланыштарга негизделген» [6, 42]. Эмоционалдык интеллект социалдык адаптацияда, башка адамдар менен натыйжалуу өз ара аракеттенүүдө чоң мааниге ээ. Эмпатия жана социалдык көндүмдөр инсандын достук мамиле түзүүсүнө, конфликттерди конструктивдүү чечүүсүнө жана лидерлик сапаттарын өркүндөтүшүнө өбөлгө түзөт [2]. Мугалим менен окуучунун, жетекчи менен кызматкердин, ата-эне менен баланын мамилелеринде эмоционалдык интеллект чечүүчү ролду ойнойт.

Эмоционалдык интеллект чыгармачылыкта (креативдүүлүк) бул инсандын өзгөчө ойлонуу жөндөмү, инновацияга умтулуусу болот. Чыгармачылык процессте эмоцияларды жөнгө салуу аркылуу негизги ролду ойнойт. Жаңы идеяларды жаратууда позитивдүү эмоционалдык фон маанилүү, ал эми терс эмоциялар чыгармачылыктын тоскоолдугу болушу мүмкүн. Жогорку эмоционалдык интеллектке ээ адамдар эмоцияларын конструктивдүү багыттап, чыгармачыл идеяларды ишке ашырууга жөндөмдүү болушат.

Адамдын инсандык өнүгүүсүндө психологиялык туруктуулук, стресске туруштук берүү, кырдаалды көзөмөлдөө жана ички гармонияны сактоо жөндөмү өзгөчө мааниге ээ. Эмоционалдык интеллект жогору адамдар стресс факторлорду рационалдуу кабыл алып, терс сезимдерге алдырбайт [4]. Алар өздөрүнүн эмоцияларын көзөмөлдөп, башка адамдарды түшүнүү аркылуу татаал кырдаалдан чыгуунун жолдорун табышат.

Эмоционалдык интеллект инсандын ички гармониясына, өзүн-өзү түшүнүүсүнө жана толук кандуу жашоосуна түздөн-түз таасир этет. Өзүнүн эмоционалдык абалын аңдап билген жана аны башкара алган адам позитивдүү социалдык байланыштарды кура алат, кесиптик жана жеке жашоодо ийгиликке жетет. Эмоционалдык интеллект инсандын руханий жана практикалык өнүгүүсүнүн маанилүү шарты болуп саналат.

Эмоционалдык интеллект бүгүнкү күндө психология илиминде гана эмес, педагогика,

менеджмент, медицина, социалдык психология жана турмуштук практикада да негизги түшүнүккө айланды. Ал инсандын өзүнүн жана башкалардын эмоцияларын аңдап билүү, башкаруу жана пайдалана билүү жөндөмүн мүнөздөйт. Эгерде мурда интеллектти негизинен когнитивдик кубаттуулук менен гана байланыштырышса, азыркы илимий көз караштар эмоционалдык факторлор адамдын өнүгүүсүндө тең салмактуу мааниге ээ экенин көрсөтүп турат [1].

Жүргүзүлгөн илимий анализдер көрсөткөндөй, эмоционалдык интеллект: инсандык өнүгүүнүн гармониялуу жүрүшүнө шарт түзөт; социалдык мамилелердин сапатын жогорулатат; окууда жана кесиптик ишмердикте ийгиликке жетүүнүн маанилүү фактору болуп эсептелет; стресске туруктуулукту жана психологиялык коопсуздукту камсыздайт.

Эмоционалдык интеллектти өнүктүрүүнүн теориялык моделдери (С. Майер, П. Саловей, Д. Гоулман ж.б.) жана алардын практикадагы колдонулушу инсандык өсүш үчүн илимий-методикалык база түзүп берди [4]. Педагогикалык чөйрөдө эмоционалдык интеллект окуучулардын чыгармачылык потенциалын ачууда, окуу мотивациясын күчөтүүдө, мугалим менен окуучунун өз ара түшүнүшүүсүндө негизги фактор катары белгиленип, «улуттук аң-сезимин, намысын ойготуп, өз алдынча ой жүгүртө билбеген, жандуу турмуштун ичине сиңип кете албаган, «буйрук менен кошо буйрук болуп катып калган» (С.Б.), колу-буту тоталитаризмдин деологиясына жипсиз байланган инсандардын образдарын тереңден чечмелеп» калыптанат [7, 83].

Ошондой эле, инсандык өнүгүүнүн психологиялык структурасында эмоционалдык интеллект башка компоненттер менен (когнитивдик, мотивациялык, социалдык, руханий) өз ара байланышта өнүгөрү далилденди. Бул болсо анын универсалдуу жана комплекстүү категория экенин ырастайт.

Корутунду. Эмоционалдык интеллект адамдын өзүнүн жана башкалардын эмоцияларын таанып-билүү, башкаруу, туура

багыттоо жана социалдык өз ара аракеттенүүдө пайдалана билүү жөндөмү. Ал теориялык жактан психология, нейробиология жана социалдык өз ара аракеттенүү концепцияларынын негизинде калыптанган интегралдык түшүнүк болуп саналат.

Практикалык колдонулушу эмоционалдык интеллекттин колдонуу чөйрөлөрү абдан кең: билим берүүдө мугалимдердин классты башкаруусуна, окуучулар менен натыйжалуу баарлашуусуна жана конфликттерди алдын алууга жардам берет. Иш-чараларда жана лидерликте командалык өз ара аракеттенүүнү жакшыртат, мотивацияны көтөрөт, жумуш продуктивдүүлүгүн арттырат. Жеке турмушта стрессти башкарууга, эмоционалдык туруктуулукту сактоого жана гармониялуу мамиле курууга өбөлгө түзөт. Психологиялык практикаларда өзүн-өзү түшүнүү, ички ресурстарды мобилизациялоо жана адекваттуу жүрүм-турум стратегияларын иштеп чыгууга колдонулат. Инсандык өнүгүүдө ролу эмоционалдык интеллект адамдын комплекстүү өнүгүүсүндө фундаменталдуу орунга ээ. Ал төмөнкү процесстерди камсыздайт: өзүн-өзү таануу, жөнгө салуу инсандык жетилүү үчүн негизги фактор. Социалдык компетенттүүлүк коомдо ийгиликтүү адаптация болууга жана натыйжалуу коммуникацияга шарт түзөт. Эмпатия жана баарлашуу маданияты интерперсоналдык мамилелердин сапатын жогорулатат. Акыл-эс жана эмоциянын балансы чечим кабыл алууда салмактуулукка жана жоопкерчиликке алып келет. Инсандык потенциалдын ачылышы креативдүүлүк, мотивация, лидерлик сапаттардын өнүгүшүнө өбөлгө түзөт. Жыйынтыктап айтканда,

эмоционалдык интеллект – теориялык жактан да, практикалык колдонулушу боюнча да инсандык жана социалдык өнүгүүнүн маанилүү факторлорунун бири. Аны өнүктүрүү адамдын психологиялык туруктуулугун, социалдык ийгилигин жана жашоо сапатын жогорулатууга түздөн-түз таасир этет.

Адабияттар:

1. Абдразакова А. Психологиялык өнүгүүдө эмоционалдык факторлордун ролу. – Бишкек: КР Улуттук университети. – 2019. – № 10. – 204-208. Б.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: ЭКСМО – 2018. – С. 154-156.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл – 2005. – С. 118-122.
4. Исаева Г. Инсандын эмоционалдык интеллектин изилдөөнүн методикалык негиздери // Педагогика жана психология журналы. – 2021. – №4. – 35-42. Б.
5. Карасартова Ж.Б. Эмоция жана интеллекттин өз ара байланышы: теориялык талдоо. – Каракол: БМУ басмасы, 2022. – 86-88. Б.
6. Карасартова Ж.Б. Болочок мугалимдердин кесиптик компетенттүүлүгүн калыптандыруу өзгөчөлүктөрү // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек, 2010. – № 2 (14). – С. 41-45.
7. Казиева К.К. Советбек Байгазиевдин публицистикасындагы улуттук аң-сезим эркиндиги // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек, 2020. – № 3 (52). – С. 82-87.

Рецензиялаган:

*Коңурбаев Т.А.,
психология илимдеринин кандидаты*