

СТУДЕНТТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИНТЕЛЛЕКТІСІ: ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ

КУАНЖАНОВА К.Т.^{1*}, СМАИЛОВА Г.С.²

Куанжанова Кундыз Тугелбаевна - философия докторы (PhD), доцент, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан

E-mail: kkt-87@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4269-6838>

Смаилова Гүлдана Сәрсенбайқызы – аға оқытушы, Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық институты, Арқалық қ., Қазақстан

E-mail: guldana-s@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-9576-4157>

Андатпа. Бұл мақалада заманауи білім беру жүйесінің трансформациясы және студенттердің эмоционалдық интеллектінің (EQ) маңыздылығы қарастырылады. Білім беру үрдісінде студенттердің мобильділігін арттыру, жеке білім беру траекториясын қалыптастыру және оқу жағдайларына бейімделу қабілетін дамыту маңызды болып отыр. Осы орайда, эмоционалды интеллекттің оқу және кәсіби өмірдегі рөлі ерекше атап өтілген. Эмоционалды интеллектті дамытудың қажеттілігі студенттердің стресстік жағдайларды жеңуге, қарым-қатынастарды жақсартуға және кәсіби бейімделуге көмектеседі. Мақалада эмоцияларды тану, түсіну және басқару қабілеттері бойынша бірнеше теориялар мен модельдер талданады. Д.Гоулманның, П.Саловей мен Д.Майердің, Р.Бар-Онның және Д.В.Люсинаның эмоционалды интеллекттің компоненттері мен оның адам өміріндегі маңызы туралы тұжырымдары қарастырылған. Эмоционалды интеллекттің негізінде өз эмоцияларын бақылау, эмпатия, басқа адамдармен тиімді қарым-қатынас орнату және стресстік жағдайлармен күресу дағдылары жатқандығы анықталды. Зерттеу барысында жоғары оқу орындарының студенттерінің эмоционалдық интеллект деңгейі анықталды. Нәтижелер көрсеткендей, студенттердің эмоционалдық интеллектісі көбінесе орташа деңгейде, бірақ өз эмоцияларын түсіну және басқару қабілеті төмен болып шықты. Осыған орай, студенттерге арналған арнайы бағдарламалар мен тренингтер, оның ішінде арт-терапия әдістері арқылы эмоционалды интеллектті дамыту ұсынылады.

Түйін сөздер: эмоционалды интеллект, эмоцияны тану, эмоцияны басқару, стреске төзімділік, эмпатия, мотивация.

Кіріспе

Заманауи білім беру жүйесінің трансформациясы студенттердің мобильділігін арттыруға, жеке білім беру траекториясын қалыптастыруға және оқу жағдайларына бейімделу қабілетін дамытуға бағытталған. Жоғары оқу орындарында студенттердің курс серіктестерімен, оқытушылармен және әлеуетті жұмыс берушілермен қарым-қатынас орнату дағдылары талап етіледі. Осы орайда, эмоционалды интеллектке (кейін EQ) ерекше назар аудару қажет, өйткені аталған қабілет академиялық жетістік пен жоғары білімге бейімделуге әсер ететін маңызды фактор болып табылады.

Л.А.Безбородова мен М.А.Безбородова тиімді өзара әрекеттесуге өз эмоцияларын түсіну және жоғары деңгейдегі эмпатияға ие болу арқылы мүмкін екенін атап көрсетеді. Дамыған эмоционалды интеллект стресстік жағдайларды жеңуге көмектеседі және білім беру ортасындағы қарым-қатынастың сапасын арттырып, кәсіби бейімделуге көмек беретін негізгі дағдылардың бірі болып табылады [1,52-57 бет].

EQ адамдарға тез юейімделу, қарым-қатынаста икемді болу және жеке пікірін еркін білдіруге мүмкіндік беретін маңызды тұлғалық құзыреттілік болып табылады. Бұл, өз кезегінде, мақсаттарға жетуге және қазіргі әлемде табысты әлеуметтенуге ықпал етеді [2, 275–278 бет, 3,425–438 бет].

Негізгі бөлім

Эмоционалды интеллект мәселесі шетел психологиясы аясында кеңінен зерттеліп, түрлі теориялар арқылы талдануда. Д. Гоулменнің эмоционалдық құзыреттілік теориясы, Дж. Майер, П. Саловей және Д. Карузоның эмоционалды-интеллектуалдық қабілеттер теориясы,

Н.Холлдың эмоционалды интеллект теориясы, сондай-ақ Р.Бар-Онның эмоционалды интеллекттің когнитивтік емес теориясы эмоционалды интеллект ұғымына қатысты әртүрлі көзқарастар мен түсініктерді ұсынады. Бұл зерттеулер эмоционалды интеллекттің компоненттері мен оның адам өміріндегі рөлін түсінуге септігін тигізеді. 1990 жылы П.Саловей мен Дж.Майер эмоционалды интеллект концепциясын алғаш рет ғылыми тұрғыда енгізді. Олар эмоционалды интеллектіні адамдардың эмоцияларды тану, түсіну, басқару және пайдалану қабілеті ретінде сипаттады.

П.Саловей мен Дж.Майердің зерттеулері эмоционалды интеллектінің келесі психологиялық аспектілерін бөліп қарастырады [4]:

1. Эмоцияларды тану: Басқа адамдар мен өз эмоцияларын дәл және уақытында анықтау.
2. Эмоцияларды түсіну: Эмоциялардың себептері мен салдарын түсіну.
3. Эмоцияларды басқару: Эмоцияларды бақылау, қажетті жағдайда реттеу.
4. Эмоцияларды пайдалану: Эмоцияларды тиімді шешімдер қабылдау мен мәселелерді шешуде пайдалану.

Олардың жұмысы эмоционалды интеллектінің жеке және кәсіби өмірде маңыздылығын, сондай-ақ адамдар арасындағы қарым-қатынастарды жақсартудағы рөлін атап көрсетсе, Р.Бар-Он эмоционалды интеллектіні тек эмоцияларды түсіну мен басқару ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік дағдылар, стресс пен қиындықтарға төзімділік, мотивация және жеке тұлғалық даму сияқты аспектілермен байланыстырады [5, 209-219 бет]:

Бар-Онның эмоционалды интеллект моделінің негізгі компоненттері:

1. Эмоцияны тану: Өз эмоцияларын және сезімдерін түсіну, оларды тану.
2. Эмоцияларды басқару: Өз эмоцияларын бақылау, реттеу және оларды тиімді пайдалану.

3. Әлеуметтік қабілеттер: Басқа адамдармен тиімді қарым-қатынас жасауда өзінің эмоцияларын түсіну және басқару.

4. Стреске төзімділік: Стресс жағдайларында өзін ұстап, эмоцияларды басқару қабілеті.
5. Мотивация: Өз мақсаттарына жету үшін ынталандыру, позитивті ойлау.

Р.Бар-Онның жұмыстары эмоционалды интеллектінің адам өміріндегі маңыздылығын, әсіресе тұлғалық даму, жұмыс өнімділігі және қарым-қатынасын терең түсінуге мүмкіндік береді. Оның моделін көптеген психологтар мен зерттеушілер қазіргі психологиялық зерттеулерде пайдаланады. Эмоционалды интеллекттің бұл концепциясы кейіннен психология, білім беру және бизнес сияқты көптеген салаларда кеңінен қолданылып келеді.

Д.Гоулманның эмоционалды интеллект моделі 1995 жылы жарық көрген "Эмоционалды интеллект" атты еңбегінде таныстырылды. Д.Гоулман эмоционалды интеллектіні жеке тұлғаның эмоцияларын түсіну және басқару қабілеті ретінде сипаттайды. Оның моделі төрт негізгі құрамдас бөліктен тұрады:

1. Өзін-өзі тану: Өз эмоцияларыңызды, күшті және әлсіз жақтарыңызды түсіну. Бұл компонент адамға өз сезімдерін дұрыс бағалауға, сондай-ақ эмоциялар мен әрекеттер арасындағы байланысты түсінуге мүмкіндік береді.

2. Өзін-өзі басқару: Эмоцияларды бақылау, теріс эмоцияларды реттеу және позитивті көңіл-күйді сақтау қабілеті. Бұл аспект өз сезімдеріңізді басқаруға, стрессті жеңуге және шешім қабылдау процесінде эмоцияларды тиімді пайдалануға негізделеді.

3. Әлеуметтік сауаттылық: Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және олармен тиімді қарым-қатынас орнату. Бұл компонент эмпатияны, яғни басқа адамдардың сезімдерін сезіну қабілетін қамтиды.

4. Әлеуметтік дағдылар: Адамдармен қарым-қатынас орнату, коммуникация, командада жұмыс істеу және конфликтілерді шешу. Бұл аспект жеке тұлғаның әлеуметтік ортада табысты әрекет етуіне ықпал етеді [4].

Д.Гоулманның моделі эмоционалды интеллектінің бизнестегі, білім берудегі және жеке өмірдегі маңыздылығын көрсетеді. Ол эмоционалды интеллектіні басқару, көшбасшылық және командада жұмыс істеу қабілеттерімен байланыстырып, қазіргі заманғы психология мен менеджменттегі рөлін нығайтады.

С.Л.Рубинштейн эмоциялардың танымдық аспектісінің маңыздылығын атап өтіп, «эмоциялардың ең жоғары көріністеріндегі танымдық аспект — адамның эмоционалдық және интеллектуалдық салалары арасындағы күрделі қатынастардағы аяқталушы буын» деп айтты. Бұл пікір эмоционалдық және когнитивтік салалардың арасындағы өзара байланысты көрсетіп, эмоцияларды түсіну және басқарудың интеллектуалдық дамудың ажырамас бөлігі екенін меңзейді.

Л.С.Выготский эмоционалдық қабылдаудың әлеуметтік контекстіне назар аударса, А.Н.Леонтьев эмоционалдық процестерді тұлғалық дамудың маңызды элементі ретінде қарастырды. Бұл идеялар эмоционалды интеллект саласындағы келешектегі зерттеулер мен әзірлемелер үшін негіз қалап, оның адам өміріндегі рөлін тереңірек түсінуге септігін тигізді [5].

Ал Д.В.Люсина эмоционалды интеллекттің психодиагностикалық моделін ұсынды, ол адамның эмоцияларды тану, түсіну, басқару және пайдалану қабілеттерін кешенді түрде бағалауға негізделген. Бұл модель эмоционалды интеллектіні төрт негізгі компонент арқылы сипаттайды:

1. Эмоцияларды тану: Бұл компонент адамның өз эмоцияларын және басқалардың эмоцияларын дәл және уақытында анықтау қабілетін қамтиды. Эмоцияларды тану — эмоционалды интеллектінің негізі, себебі ол әлеуметтік өзара әрекеттестіктің тиімділігін арттырады.

2. Эмоцияларды түсіну: Адамның эмоциялардың мәнін, олардың туындау себептерін және әсерлерін түсіну қабілеті. Бұл компонент эмоционалды тәжірибенің тереңдігін қамтамасыз етеді, эмоциялар арасындағы байланыстарды түсінуге мүмкіндік береді.

3. Эмоцияларды басқару: Өз эмоцияларын және басқа адамдардың эмоцияларын тиімді түрде реттеу қабілеті. Эмоцияларды басқару адамның эмоционалды тұрақтылығын сақтауға, стресс жағдайларымен күресуге және шешім қабылдау процесінде тиімді әрекет етуге мүмкіндік береді.

4. Эмоцияларды пайдалану: Эмоцияларды шешім қабылдау мен проблемаларды шешу барысында шығармашылық және аналитикалық ойлау үшін қолдану. Бұл компонент эмоциялық интеллектінің практикалық аспектілерін көрсетеді, өйткені ол адамның кәсіби және жеке өмірінде тиімді әрекет етуіне ықпал етеді.

Д.В.Люсина моделінің ерекшелігі — эмоционалды интеллекттің әлеуметтік, кәсіби және жеке қарым-қатынастардағы рөлін түсінуге мүмкіндік береді [6, 336].

Д.В.Люсина екі типті эмоционалды интеллектіні бөліп көрсетеді: тұлға ішілік және тұлға аралық қатынастар. Тұлға ішілік эмоционалды интеллект - өз эмоцияларын түсіну және басқаруды қамтиды, ал тұлға аралық қатынастар эмоционалды интеллект - басқалардың эмоцияларын түсіну және басқаруымен байланысты танықталады. Зерттеуші сонымен қатар эмоционалды интеллектінің екіжақты табиғатын да атап өтеді: бір жағынан, ол жеке сипаттамалармен, ал екінші жағынан, когнитивтік қабілеттермен байланысты. Бұл контексте автор эмоционалды интеллектке әсер ететін бірнеше факторларды атап өтеді:

1. Когнитивтік қабілеттер: эмоционалдық ақпаратты өңдеудің жылдамдығы мен дәлдігі.

2. Эмоцияларға қатысты түсініктер: эмоцияларды құндылықтар ретінде және өзін-өзі тану мен басқалар туралы ақпараттың маңызды көзі ретінде қабылдау.

3. Эмоционалдық ерекшеліктер: эмоционалдық тұрақтылық және сезімталдық сияқты қасиеттер [7, 29–36, 8].

Д.В.Люсиннің моделі аралас модельдерге жатады, бірақ автор маңызды ерекшелікті атап өтеді: эмоцияларды түсіну және басқару қабілеттерімен корреляцияланған жеке сипаттамалар эмоционалды интеллект конструкциясына енгізілмейді. Бұл когнитивтік аспектілерді жеке сипаттамалардан айқын түрде ажыратуға мүмкіндік береді, эмоционалды интеллектінің функционалдық қабілеттеріне назар аударады.

Осыған орай, Елімізде еңбек нарығында түлектердің бәсекеге қабілеттілігін дамыту соңғы жылдары өзекті болып отыр. Қазіргі уақытта студенттердің эмоционалды интеллектісін дамытуға бағытталған мақсатты бағдарламаларды әзірлеу үшін жеткілікті теориялық және

эмпирикалық база жоқ деуге болады. Бұл EQ-ның білім беру процесіндегі маңыздылығын дәлелдейтін және оның дамуына практикалық ұсынымдар беретін зерттеулер жүргізудің қажеттілігін туындатады.

Зерттеу нәтижелері

Зерттеудің мақсаты: гуманитарлық және техникалық бағыттағы жоғары оқу орындарының студенттерінің эмоционалды интеллект ерекшеліктерін анықтау.

Зерттеу барысында 2 әдістеме пайдаланылды: Н.Холлдың «Эмоционалды интеллект тесті» (EQ тесті) және Д.В.Люсиннің «Эмоционалды интеллект тесті» (ЭМИн) [9, 3 – 22].

Зерттеу 2024 жылдың қыркүйек-қазан айларында жүргізілді. Зерттеу жұмысына техникалық (n=46) және гуманитарлық (n=73) бағыттағы барлығы 119 студент қатысты.

1.Н.Холлдың EQ сауалнамасы – тұлғаның эмоцияларда көрініс табатын қарым-қатынастарын түсіну және эмоциялық салада шешім қабылдау арқылы басқару қабілетін анықтауға арналған. Тест нәтижесі бойынша, $146 \leq$ жоғары ұпай эмоционалды интеллектінің жоғары деңгейін, 8-136 – орташа, ≥ 76 және төмен деңгейді көрсетеді және төмендегідей көрсеткіштерді анықтайды:

Эмоционалды хабардарлық — бұл өз эмоцияларын сезіну және түсіну, сонымен қатар эмоциялар сөздігін тұрақты түрде толықтыру. Жоғары эмоционалды хабардарлыққа ие адамдар өз ішкі күйі туралы басқалардан гөрі көбірек ақпаратты білетін болады.

Өз эмоцияларын басқару — бұл эмоционалды икемділік, эмоцияларға тез жауап беру және т.б. Басқаша айтқанда, бұл өз эмоцияларын ерікті түрде басқару.

Өзін-өзі мотивациялау — бұл эмоцияларды басқару арқылы өз әрекеттерін бақылау.

Эмпатия — бұл басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, олардың қазіргі эмоционалды күйіне ортақтасу және қолдау көрсетуге дайын болу. Бұл адамды мимикасы, жесттері, сөйлеу реңктері мен позасы арқылы түсіну қабілеті.

Басқа адамдардың эмоцияларын тану — бұл басқалардың эмоционалды күйіне әсер ету қабілеті.

2. Д.В.Люсинаның эмоционалды интеллект сауалнамасы – эмоционалды интеллектінің (EQ) деңгейін бағалауға бағытталған. Сауалнама келесі шкалалар мен субшкалалардан тұрады:

МЭЙ шкаласы (аралық ЭИ). Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және оларды басқару қабілеті.

ВЭЙ шкаласы (ішкі ЭИ). Өз эмоцияларын түсіну және басқару қабілеті.

ПЭ шкаласы (эмоцияларды түсіну). Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті.

УЭ шкаласы (эмоцияларды басқару). Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті.

МП субшкала (басқалардың эмоцияларын түсіну). Адамның эмоциялық күйін сыртқы эмоция көріністері (мимика, жест, дауыс ырғағы) мен/немесе интуитивті түрде түсіну қабілеті; басқа адамдардың ішкі жағдайларына сезімталдық.

МУ субшкала (басқалардың эмоцияларын басқару). Басқаларда түрлі эмоцияларды тудыру, жағымсыз эмоциялардың қарқындылығын төмендету қабілеті. Мүмкін, адамдарды манипуляциялауға бейімділік.

ВП субшкала (өз эмоцияларын түсіну). Өз эмоцияларын түсіну: оларды тану және идентификациялау, пайда болу себептерін түсіну, сөзбен сипаттау қабілеті.

ВУ субшкала (өз эмоцияларын басқару). Өз эмоцияларын басқару және қажетті эмоцияларды тудыру, жағымсыз эмоцияларды бақылауда ұстау қабілеті мен қажеттілігі.

ВЭ субшкала (экспрессияны бақылау). Өз эмоцияларының сыртқы көріністерін бақылау қабілеті [9, 37].

Сонымен зерттеу нәтижелері төмендегідей:

Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект тесті» (EQ тесті) бойынша алынған нәтижелерге тоқталайық (кесте 1).

Кесте 1. Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект тесті»

«Эмоционалды интеллект» көрсеткіштері	Гуманитарлық білім беру бағытындағы студенттер (n=73), орташа балы	Техникалық білім беру бағытындағы студенттер (n=46), орташа балы
Эмоционалды хабардарлық	9,7	5,9
Өзінің эмоцияларын басқару	3,0	5,2
Өзіндік мотивация	7,6	6,2
Эмпатия	8,4	5,3
Өзгелердің эмоцияларын басқару	7,6	5,9

Демек, техникалық білім беру бағытындағы студенттердің барлық көрсеткіштер бойынша төмен деңгейдегі нәтижені көрсеткенін анықтаймыз. Кестеден, гуманитарлық білім беру бағытындағы студенттердің эмоционалды хабардарлық (), эмпатия (), өзгелердің эмоцияларын басқару қабілеті жоғары екенін байқаймыз. Ал, өзінің эмоциясын басқару техникалық білім беру бағытындағы студенттерде жоғары нәтижелер көрсетті. Бұл көрсеткішті біз техникалық білім беру бағытындағы студенттердің 96%-ы ер адамдар екенін ескерсек, ал гуманитарлық бағыттағы студенттердің 7%-ы ғана ер жыныстағы студенттер.

ЭМИн сауалнамасы адамдардың эмоцияларды түсіну немесе оларды басқару қабілетін емес, өздерінің эмоционалды интеллекті туралы түсініктерін өлшейді. Сауалнаманың авторының пікірінше, адамның қандай да бір қасиеті туралы түсінігі оның сол қасиеттің шынайы көрінісінен ерекшеленеді. Алайда, өз эмоционалды интеллекті туралы түсініктерді өлшеу психолог үшін адамның мінез-құлқы жөнінде маңызды ақпарат беріп қана қоймай, сонымен қатар оның шынайы эмоционалды интеллект деңгейі туралы жанама ақпарат та ұсынады. ЭМИн сауалнамасының негізгі шкалалары мен субшкалаларының сипаттамасы кестеде көрсетілген.

Кесте 2. ЭМИн сауалнамасының нәтижелері

Шкала	Техникалық білім беру бағытындағы студенттер (n=46)				Гуманитарлық білім беру бағытындағы студенттер (n=73)			
МЭЙ, %	38,2				39			
	Өте төмен 0-34	Төмен 35-39	Орташа 40-46	Жоғары 47-52	Өте төмен 0-34	Төмен 35-39	Орташа 40-46	Жоғары 47-52
	41	39	17	2	19	37	36	8
ВЭЙ, %	39,9				42,7			
	Өте төмен 0-33	Төмен 34-38	Орташа 39-47	Жоғары 48-54	Өте төмен	Төмен	Орташа	Жоғары
	30	52	11	7	27	27	36	10
ПЭ, %	38,4				39,8			
	Өте төмен 0-34	Төмен 35-39	Орташа 40-47	Жоғары 48-53	Өте төмен	төмен	орташа	жоғары
	39	50	7	4	15	34	40	11
УЭ, %	39,7				41,9			
	Өте төмен 0-33	Төмен 34-39	Орташа 40-47	Жоғары 48-53	Өте төмен	төмен	орташа	жоғары
	39	39	17	7	25	21	45	10
МП, %	22				22,5			
	Өте төмен 0-19	Төмен 20-22	Орташа 23-26	Жоғары 27-30	Өте төмен 0-19	Төмен 20-22	Орташа 23-26	Жоғары 27-30
	57	30	9	4	27	33	32	8
МУ, %	16,2				16,5			
	Өте төмен 0-14	Төмен 15-17	Орташа 18-21	Жоғары 22-24	Өте төмен 0-14	Төмен 15-17	Орташа 18-21	Жоғары 22-24
	50	39	9	2	27	21	42	10
ВП, %	16,4				17,3			

	Өте төмен 0-13	Төмен 14-16	Орташа 17-21	Жоғары 22-25	Өте төмен 0-13	Төмен 14-16	Орташа 17-21	Жоғары 22-25
	46	37	10	7	26	30	33	11
ВУ,%	13,4				14			
	Өте төмен 0-9	Төмен 10-12	Орташа 13-15	Жоғары 16-17	Өте төмен 0-9	Төмен 10-12	Орташа 13-15	Жоғары 16-17
	36	41	13	8	27	38	25	10
ВЭ,%	10,1				11,4			
	Өте төмен 0-6	Төмен 7-9	Орташа 10-12	Жоғары 13-15	Өте төмен 0-6	Төмен 7-9	Орташа 10-12	Жоғары 13-15
	48	30	13	9	26	32	33	10

Сонымен, кестеден орташа көрсеткіштер бойынша техникалық білім беру бағытындағы студенттердің шкалалар мен субшкалалардың орташа деңгейін көрсеткенін анықтадық. Бірақ, деңгейлер бойынша талдасақ, гуманитарлық білім беру бағытындағы студенттердің техникалық білім беру бағытындағы студенттерге орта және жоғары деңгей бойынша студенттер санының жоғары екені анықталды.

Екі сауалнама нәтижесі бойынша студенттердің эмоционалды интеллектісінің көрсеткіштері (эмоционалды хабардарлық, өзіндік мотивация, эмпатия және өзгенің эмоцияларын басқару) орташа, ал өз эмоцияларыңды түсіну және басқару төмен деңгейде екені анықталып, сәйкесінше дамыту бойынша бағытымызды анықтадық.

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінде 2023-2024 оқу жылынан бастап гуманитарлық мамандықтарға «Білім берудегі менеджмент және көшбасшылық» пәні еңгізілді. Пән 2 кредитті қамтиды, оның дәріске - 15, практикалық сабақ - 30 және ОБӨЖ-ге - 20 сағат бөлінген. Сабақ мазмұны бойынша 7 аптада «Soft skills» маманның кәсіби дамуының шарты ретінде» атты тақырып шеңберінде студенттерге «Арт-терапия арқылы эмоцияны басқару» тақырыбында практикалық жұмыстар және ОБӨЖ сағаттарында эмоционалды интеллектіні дамыту бойынша жұмыстар атқарылды. Осы орайда, эмоционалды интеллектіні дамыту қажеттілігінің мәнін айқындау мақсатымен гуманитарлық және техникалық білім беру бағытындағы студенттерге сауалнама (тест) жүргізіп, практика және ОБӨЖ сабақтарында эмоционалды интеллектінінің көрсеткіштерін (өзінің эмоцияңды басқару) дамыту бойынша арт-терапия, ертегі терапиясын өткізіп, дамыту бойынша кеңестер берілді.

«Арт-терапия арқылы эмоцияны басқару» бойынша тренингтік сабақ жоспары

Мақсаты: Студенттерге эмоцияларын тану, түсіну және басқару дағдыларын арт-терапия әдістері арқылы дамыту.

Тренинг ұзақтығы: 1,5 - 2 сағат

Материалдар: Түсті қағаз, журналдар, суреттер, клей, маркерлер, қарындаштар.

1. Кіріспе бөлім (15 мин)

Танысу (5 мин):

Студенттер әрқайсысы өз есімін, бүгінгі тренингтен не күтетінін және өздерінің қазіргі эмоционалды жағдайын бір сөйлеммен айтуын сұраңыз.

➤ Эмоция туралы қысқаша түсінік беру (10 мин):

➤ Эмоциялар дегеніміз не?

➤ Эмоциялардың түрлері мен оларды басқарудың маңыздылығы.

➤ Арт-терапияның эмоцияны басқарудағы рөлі.

➤ Эмоцияларды басқару үшін арт-терапияның шығармашылық әдістерін қалай қолдануға болады?

Әдіс: Топпен ашық әңгіме (іс-әрекетпен жұмыс).

2. "Эмоцияны сыртқа шығару" жаттығуы (30 мин)

Мақсаты: Студенттерді өз эмоцияларымен жұмыс жасауға үйрету, оларды шығармашылық жолмен бейнелеу.

Шығармашылық тапсырма: Студенттерге эмоцияны бейнелейтін сурет салуды ұсыныңыз. Бұл үшін олар маркерлер, пастельдер, қарындаштар немесе акварельдерді қолдана

алады.

Олар өздерін қандай эмоциямен сезінетінін анықтап, осы эмоцияны түсіретін сурет салуға тырысуы қажет. Сурет салу барысында қатысушылар өз сезімдері мен ойларын сыртқа шығарып, шығармашылық процесс арқылы олармен жұмыс істей алады.

Әңгіме жүргізу:

Тренинг барысында эмоцияны қалай бейнелегені туралы бірнеше қатысушының пікірін тыңдап, олардың таңдаған эмоциясын талқылаңыз.

Әдіс: Индивидуалды жұмыс (сурет салу), кейін топпен талқылау.

3. "Эмоциялық коллаж жасау" жаттығуы (30 мин)

Мақсаты: Эмоцияларды өңдеу мен бейнелеуде визуалды тәсілдерді қолдану арқылы шығармашылықты дамыту.

Шығармашылық тапсырма: Студенттерге әр түрлі журналдардан суреттерді қиып алып, өздеріне жақын немесе қазіргі жағдайына сәйкес келетін бейнелерді таңдауды ұсыныңыз. Осыдан коллаж жасап, эмоцияларын білдіретін бейнелер мен символдарды қосып жасаулары керек.

Коллажды таныстыру: Коллаждар дайын болған соң, әр қатысушыға өзінің жұмысын топқа таныстыруды ұсыныңыз. Ол қандай эмоцияларды білдіретінін, қандай символдар немесе образдар қолданылғанын түсіндірсін.

3. Релаксация және қорытынды бөлім (25 мин)

Мақсаты: Тренинг соңында студенттерді тыныштандыру, эмоцияларымен жұмыс жасауды қорытындылау.

Релаксация жаттығуы:

Қатысушыларды жайлы орындықтарға отырғызып, терең дем алу жаттығуларын жасатыңыз. Олар дем алып, денесін босаңсытып, өз эмоцияларымен толық байланыс орнатуға мүмкіндік алады.

Қорытынды: Тренинг барысында не үйренгендерін, эмоцияларды басқару үшін қандай әдістерді қолдана алатынын әрбір қатысушыдан сұраңыз.

Әңгімелесу: Арт-терапияның эмоцияларды басқаруға қандай пайдасы болғанын, қандай сезімдер туындағанын талқылаңыз.

Әдіс: Релаксация, топтық рефлексия.

Тренинг соңында қатысушыларға өз эмоцияларын дұрыс және тиімді басқарудың маңыздылығын, арт-терапияның шығармашылық әдістері арқылы қиындықтарды жеңуге қалай көмектесетінін атап өту маңызды. Арт-терапия адамға өзінің ішкі әлеміне терең үңіліп, өзін-өзі тануға мүмкіндік береді, бұл эмоциялармен жұмыс жасау және оларды дұрыс басқару үшін маңызды дағдыларды қалыптастырады.

Студенттердің эмоционалды интеллектісін дамытуға арналған кеңестер:

1. Эмоцияларды тану: Күнделікті өмірде эмоцияларды бақылап, оларды жазып отыру. Өз сезімдеріңізді және басқалардың эмоцияларын анықтауға тырысыңыз. Күнделік терапиясын қолдануға болады.

2. Эмпатияны дамыту: Басқа адамдардың сезімдерін түсініп, олармен әңгімелескенде, олардың эмоцияларына назар аударыңыз. Түсіністікпен қарау, пікір алмасу арқылы эмпатияны арттырыңыз.

3. Өзін-өзі басқару: Стресс немесе жағымсыз эмоциялар туындағанда, тыныс алу жаттығуларын немесе медитацияны қолданып, эмоцияларды реттеуді үйреніңіз.

4. Кері байланысты қабылдау: Оқытушылар мен достарыңыздан алынған кері байланысты қабылдап, эмоцияларыңыздың дамуындағы мүмкіндіктерді қарастырыңыз.

5. Проблемаларды шешу: Күрделі жағдайларда эмоцияларды пайдаланып, шығармашылық шешімдер іздеуге тырысыңыз. Эмоционалды және логикалық ойлауды үйлестіріңіз.

6. Командада жұмыс: Топтық жобаларда белсенді болыңыз. Басқалармен бірлесе жұмыс істеп, эмоцияларды басқару мен қарым-қатынас дағдыларын дамытыңыз.

7. Сауалнама жүргізу: Эмоционалды интеллектіңізді бағалау үшін тесттер мен сауалнамалардан өтіп, өз күшті және әлсіз жақтарыңызды анықтаңыз.

8. Кітаптар мен ресурстар: Эмоционалды интеллект туралы әдебиеттерді оқып, бейне сабақтар мен вебинарларға қатысыңыз.

9. Рефлексия: Күнделікті рефлексия жүргізу. Оқиғалар мен эмоциялар туралы ойланып, олардың себебін және әсерін түсінуге тырысыңыз.

10. Достармен әңгімелесу: Достарыңызбен немесе тәлімгерлеріңізбен эмоционалды тәжірибелеріңізді бөлісіңіз. Олардың пікірлері мен көзқарастары сізге жаңа тұжырымдар жасауға көмектеседі.

Осы кеңестерді орындау студенттердің эмоционалды интеллектісін дамытуға, академиялық жетістіктерін арттыруға және әлеуметтік қарым-қатынас дағдыларын жақсартуға мүмкіндік береді.

Қорытынды

Зерттеу барысында студенттердің эмоционалды интеллектісін дамыту қазіргі білім беру жүйесінің маңызды аспектісі екендігі анықталды. Эмоционалды интеллект, яғни эмоцияларды тану, түсіну, басқару және пайдалану қабілеті, студенттердің академиялық жетістіктеріне және кәсіби бейімделуіне айтарлықтай әсер етеді. П.Саловей, Дж.Майер, Р.Бар-Он және Д.Гоулман сияқты ғалымдардың еңбектері эмоционалды интеллектінің теориялық негіздерін қалыптастырып, оны білім беру мен әлеуметтік өзара әрекеттесудің маңызды компоненті ретінде көрсетеді.

Д.Люсина моделі эмоционалды интеллектіні кешенді түрде бағалауға мүмкіндік беретін құрал ретінде қарастырылып, оның компоненттері студенттердің әлеуметтік және эмоционалды дағдыларын дамытуда шешуші рөл атқарады. Оқыту процесінде эмоционалды интеллектіні арттыруға бағытталған бағдарламалар мен практикалық ұсыныстар білім алушылардың жеке дамуында, тиімді коммуникацияда және стресстік жағдайларды жеңуде көмектеседі.

Осылайша, студенттердің эмоционалды интеллектісін дамыту тек академиялық жетістіктерді ғана емес, сонымен қатар жеке тұлға ретінде қалыптасуға, қоғамда табысты әлеуметтенуге және мансаптық өсуді қамтамасыз етуге де ықпал етеді. Білім беру мекемелері бұл аспектілерді назарға алып, бағдарламаларын жетілдіріп, студенттердің эмоционалды интеллектісін дамыту үшін қажетті орта жасауға тырысуы тиіс.

Әдебиеттер тізімі

1. Безбородова Л. А. Эмоциональный интеллект как важный фактор коммуникативного взаимодействия преподавателя и студентов / Л. А. Безбородова, М. А. Безбородова // Наука и школа. – 2018. – № 3. – С. 52–57.

2. Ларина А. Т. Эмоциональный интеллект // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5, № 3 (16). С. 275–278.

3. James C., Bore M., Zito S. Emotional Intelligence and Personality as Predictors of Psychological Well-Being // Journal of Psychoeducational Assessment. 2012. Vol. 30, iss. 4. P. 425–438. <https://doi.org/10.1177/0734282912449448>.

4. Алимбаева Р. Т., Есназарова, Л. У. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта // Инновационная наука. 2017. № 03–1. С. 242–243.

5. Bar-On, R. The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace / R. Bar-On у J. Parker // Intelligence. – 2000. – No. 30. – P. 209-219. – DOI: [10.1016/S0160-2896\(01\)00084-8](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(01)00084-8).

6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 712 с.

7. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. С. 29–36.

8. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с. (Труды Института психологии РАН).

9. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С.

References

1. Bezborodova L. A. Emocional'nyj intellekt kak vazhnyj faktor kommunikativnogo vzaimodejstviya prepodavatelya i studentov / L. A. Bezborodova, M. A. Bezborodova // Nauka i shkola. – 2018. – № 3. – S. 52–57.

2. Larina A. T. Emocional'nyj intellekt // Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya. 2016. T. 5, № 3 (16). S. 275–278.

3. James, S., Bore, M., Zito, S. Emotional Intelligence and Personality as Predictors of Psychological Well-Being // Journal of Psychoeducational Assessment. 2012. Vol. 30, Issue 4. P. 425–438. <https://doi.org/10.1177/0734282912449448>.

4. Alimbaeva R. T., Esnazarova, L. U. Teoreticheskie aspekty emocional'nogo intellekta // Innovacionnaya nauka. 2017. № 03–1. S. 242–243.

5. Bar-On, R. The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace / R. Bar-On y J. Parker // Intelligence. – 2000. – No. 30. – P. 209–219. – DOI: [10.1016/S0160-2896\(01\)00084-8](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(01)00084-8).

6. Rubinshtejn S. L. Osnovy obshchej psihologii / S. L. Rubinshtejn. – Sankt-Peterburg: Piter, 2000. – 712 s.

7. Lyusin D. V. Sovremennye predstavleniya ob emocional'nom intellekte // Social'nyj intellekt. Teoriya, izmerenie, issledovaniya / pod red. D. V. Lyusina, D. V. Ushakova. M.: In-t psihologii RAN, 2004. S. 29–36.

8. Lyusin D.V., Maryutina O.O., Stepanova A.S. Struktura emocional'nogo intellekta i svyaz' ego komponentov s individual'nymi osobennostyami: empiricheskij analiz // Social'nyj intellekt: Teoriya, izmerenie, issledovaniya / Pod. red. D.V. Lyusina, D.V. Ushakova. – М.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2004. – 176 s. (Trudy Instituta psihologii RAN).

9. Lyusin D.V. Novaya metodika dlya izmereniya emocional'nogo intellekta: oprosnik EmIn // Psihologicheskaya diagnostika. 2006. № 4. S.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

КУАНЖАНОВА К.Т.^{1*} , СМАИЛОВА Г.С.² 

Куанжанова Кундыз Тугелбаевна - доктор философии (PhD), доцент, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Актөбе, Казахстан

E-mail: kkt-87@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4269-6838>

Смаилова Гүлдана Сәрсенбайқызы – старший преподаватель, Аркалыкский педагогический институт имени И.Алтынсарина, г. Аркалык, Казахстан



E-mail: guldana-s@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-9576-4157>

Аннотация. В данной статье рассматриваются трансформация современного образовательного процесса и важность эмоционального интеллекта (EQ) студентов. В образовательном процессе становится важным повышение мобильности студентов, формирование индивидуальных образовательных траекторий и развитие способности адаптироваться к учебным условиям. В этой связи особое внимание уделяется роли эмоционального интеллекта в учебной и профессиональной жизни. Необходимость развития эмоционального интеллекта помогает студентам справляться со стрессовыми ситуациями, улучшать отношения и адаптироваться в профессиональной сфере. В статье анализируются различные теории и модели, связанные с признанием, пониманием и управлением эмоциями. Рассматриваются выводы Д.Гоулмана, П.Саловая и Д.Майера, Р. Бар-Она и Д.В.Люсина относительно компонентов эмоционального интеллекта и его значения в жизни человека. На

основе эмоционального интеллекта лежат такие навыки, как контроль собственных эмоций, эмпатия, эффективное взаимодействие с другими людьми и умение справляться со стрессовыми ситуациями. В ходе исследования был определен уровень эмоционального интеллекта студентов высших учебных заведений. Результаты показали, что эмоциональный интеллект студентов в основном находится на среднем уровне, однако способность понимать и контролировать собственные эмоции оказалась низкой. В связи с этим предлагается разработка специализированных программ и тренингов для студентов, включая методы арт-терапии для развития эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, распознавание эмоций, управление эмоциями, стрессоустойчивость, эмпатия, мотивация.

EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS: RESEARCH RESULTS

KUANZHANOVA K.T.^{*1} , SMAILOVA G.S.² 

Kuanzhanova Kundyz Tugelbaevna - PhD, Associate Professor, Aktobe Regional University named after K. Zhubanova, Aktobe, Kazakhstan

E-mail: kkt-87@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4269-6838>

Smailova Guldana Sarsenbaykyzy – senior lecturer, Arkalyk Pedagogical Institute named after I. Altynsarin, Arkalyk, Kazakhstan

E-mail: guldana-s@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-9576-4157>

Abstract: This article examines the transformation of the modern educational process and the importance of students' emotional intelligence (EQ). In the educational process, it has become crucial to increase students' mobility, form individual learning trajectories, and develop the ability to adapt to educational conditions. In this context, special attention is given to the role of emotional intelligence in both academic and professional life. The need to develop emotional intelligence helps students cope with stressful situations, improve relationships, and adapt to their professional environments. The article analyzes various theories and models related to recognizing, understanding, and managing emotions. It discusses the conclusions of D. Goleman, P. Salovey and D. Mayer, R. Bar-On, and D. V. Lusina regarding the components of emotional intelligence and its significance in human life. Emotional intelligence is based on skills such as self-control of emotions, empathy, effective communication with others, and the ability to manage stress. The study identified the level of emotional intelligence among university students. The results showed that students' emotional intelligence is generally at an average level, but their ability to understand and control their own emotions was found to be low. Based on these findings, the development of specialized programs and training for students is suggested, including art therapy methods to enhance emotional intelligence.

Key words: emotional intelligence, emotion recognition, emotion regulation, stress resilience, empathy, motivation.