

Л.К. Ермакбаева¹, С.Т. Бапаева^{*2}, І.С. Кеңесбекова¹

¹Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

²Тұран университеті (Алматы, Қазақстан)

БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ЗИЯТКЕРЛІГІ МЕН ИКЕМДІ DAҒДЫЛАРЫН ДАМУ

Аңдатпа

Мақалада эмоционалды зияткерлікті зерттеу нәтижелері және оны болашақ педагогтерде қалыптастыру және дамыту тәсілдері келтірілген. Шетелдік және отандық ғалымдардың зерттеулерін талдау негізінде педагогтердің кәсіби қызметке дайындығының негізгі көрсеткіштерінің бірі маманның эмоционалды ақпаратты өңдеу және оны педагогикалық тәжірибеде қолдану қабілеті екендігі анықталды. Осыған орай, ҚазҰҚПУ-нің «Әлеуметтік-гуманитарлық ғылымдар және өнер» институтының 1 курс студенттеріне 150 сағат (5 кредит) көлемінде эмоционалды зияткерлік пен икемді дағдыларды дамыту бойынша оқу бағдарламасы енгізілді.

Бұл бағдарламаның тиімділігін диагностикалау және бағалау үшін С.Барон-Коэннің Cambridge Mindreading (CAM) сынақ батареясы, сондай-ақ математикалық статистика әдістері қолданылды. Зерттеу нәтижесінде болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігінің негізгі көрсеткіштерін қалыптастыру мен дамытуда оң динамика анықталды: эмоцияларды тануда; әйел адамның эмоцияларын тануда; ер адамның эмоцияларын тануда; эмоциялардың жағымды спектрін тануда; эмоциялардың бейтарап спектрін тануда; эмоциялардың жағымсыз спектрін тануда.

Түйін сөздер: эмоционалды зияткерлік, икемді дағдылар, болашақ педагогтер, эмоцияларды тану, әйел адамның эмоцияларын тану, ер адамның эмоцияларын тану.

L.K. Ermekbaeva¹, S.T. Bapayeva² I.S. Kengesbekova¹

¹Kazakh national women's teacher training university

²«Turan» university (The Republic Of Kazakhstan, Almaty)

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SOFT SKILLS OF FUTURE TEACHERS

Abstract

The article presents the results of a study of emotional intelligence and ways of its formation and development among future teachers. Based on the analysis of research by foreign and domestic scientists, it turned out that one of the main indicators of teachers' readiness for professional activity is the ability of a specialist to process emotional information and use it in pedagogical practice. In this regard, students at KazNWTTU the 1st year of the Institute of Social Sciences and Humanities and the Arts introduced a training program for the development of emotional intelligence and soft skills in the amount of 150 hours (5 credits).

To diagnose and evaluate the effectiveness of this program, a battery of Cambridge Mindreading (CAM) tests by S. Baron-Cohen was used, as well as methods of mathematical statistics. As a result of the conducted research, positive dynamics were revealed in the formation and development of the main indicators of emotional intelligence of future teachers: in the recognition of emotions; in the recognition of emotions of men; in the recognition of emotions of women; in the recognition of positive emotion spectra; in the recognition of neutral emotion spectra; in the recognition of negative emotion spectra.

Keywords: emotional intelligence, soft skills, future teachers, recognize emotions, recognize a woman's emotions, recognize a man's emotions.

Л.К. Ермакбаева¹ , С.Т. Бапаева² , І.С. Кеңесбекова¹ 
¹Казахский национальный женский педагогический университет
²Университет «Туран» (Республика Казахстан, г.Алматы)

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ГИБКИХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования эмоционального интеллекта и способы его формирования и развития у будущих педагогов. На основе анализа исследований зарубежных и отечественных ученых выяснилось, что одним из основных показателей готовности педагогов к профессиональной деятельности является способность специалиста обрабатывать эмоциональную информацию и использовать ее в педагогической практике. В связи с этим, в КазНацЖенПУ студентам 1 курса института «Социально-гуманитарных наук и искусства» была введена учебная программа по развитию эмоционального интеллекта и гибких навыков в объеме 150 часов (5 кредитов).

Для диагностики и оценки эффективности данной программы была использована батарея тестов Cambridge Mindreading (CAM) С. Барон-Козна, а также методы математической статистики. В результате проведенного исследования, была выявлена положительная динамика в формировании и развитии основных показателей эмоционального интеллекта будущих педагогов: в распознавание эмоций; в распознавание эмоций мужчин; в распознавание эмоций женщин; в распознавание положительных спектров эмоций; в распознавание нейтральных спектров эмоций; в распознавание отрицательных спектров эмоций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, гибкие навыки, будущие педагоги, распознавать эмоции, эмоции женщины, эмоции мужчины.

Кіріспе. Жаһандық трансформацияның қазіргі жағдайында мемлекеттің стратегиялық міндеті адам әлеуетін жан-жақты дамыту болып табылады. Жоғары білікті мамандарды, соның ішінде педагогикалық кадрларды даярлау ХХІ ғасыр азаматына қажетті кәсіби құзыреттіліктердің, әмбебап дағдылардың, сондай-ақ тұлғалық қасиеттердің тұтас жүйесін қалыптастыруды көздейді [1].

Д.Гоулманның зерттеулері көрсеткендей, тұлғаның кәсіби және өмірлік жетістігіне эмоционалды зияткерліктің жоғары деңгейі ықпал етеді. Тұлғаның кәсіби жетістігі, сөзсіз, білім, іскерлік, дағдылармен, эрудициямен және жалпы ойлау қабілетімен байланысты. Алайда, көп жағдайда жалпы зияткерліктің жоғары деңгейі жеткіліксіз болады. «Субъект-субъект» қатынастары саласында жұмыс істейтін жас маманның кәсіби қызметінің тиімділігі көбінесе олардың өз эмоцияларын түсіну және басқа адамдардың эмоцияларын тану қабілетімен байланысты [2].

Біздің пікірімізше, педагогтің эмоционалды зияткерлігі оқушылармен және білім беру кеңістігінің басқа субъектілерімен өзара әрекеттесудегі гуманистік бағыттылықты анықтайды, тұлғаны дамыту мен оқытуда жеке тәсілді жүзеге асыруға ықпал етеді, педагогтердің тұлғалық жетілу деңгейін көрсетеді.

Эмоционалды зияткерлік - бұл педагогикалық шеберліктің ажырамас құрамдас бөлігі, өйткені тек қалыптасқан, жетілген тұлға ғана басқа толыққанды және жетілген тұлғаны тәрбиелей алады. Мұғалімнің негізгі педагогикалық міндеті білім беру, іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыру емес, балалардың танымдық белсенділігін ояту, педагогикалық қарым-қатынас және оқушылармен диалог жүргізу арқылы оқу және танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру болып табылады [3].

Соңғы жылдардағы жүргізілген зерттеулерде [4], [5], [6] эмоционалды зияткерліктің дамуы педагогикалық кадрлардың психологиялық денсаулығын сақтау тәсілі ретінде қарастырылатындығын көрсетті. Эмоционалды зияткерліктің дамуының жоғары деңгейі педагогтің өзін-өзі

реттеуін жақсартуға [7, 3 б.], стресс деңгейін төмендетуге (эмоционалды зияткерлігі төмен педагогтермен салыстырғанда) [8, 83 б.] ықпал етеді.

Бұл факторлар қазіргі кезде, педагогтер көбіне жәбірлену құрбаны болған жағдайда ерекше маңызға ие. Жәбірлеу дегеніміз - тұлға немесе адамдар тобы индивидті қылмыстық қастандық құрбаны ететін жәйттар [9, 81 б.]. Мұғалімдерге бағытталған зорлық-зомбылықты зерттейтін американдық психологиялық қауымдастығының APA classroom Violence Directed Against Teachers Task Force жұмыс тобының мәліметтері бойынша, анонимді сауалнамаға қатысқан респонденттердің 80%-ы (N = 2, 998) олардың тәжірибесінде жәбірленушілік жағдайларының (ағымдағы немесе өткен жыл ішінде) болғаны туралы хабарлады. Жәбірленудің нәтижесінде мұғалімдер қорқыныш, депрессия сезінеді, жеке өзара қатынастарда қиындықтарға тап болады, нәтижесінде бұл кәсіби тиімділіктің төмендеуіне, физиологиялық және психикалық денсаулықтың төмендеуіне әкеледі [10, 77 б.].

Сонымен қатар, зерттеушілер болашақ педагогтер арасында эмоционалды зияткерлік дамуының төмен деңгейін [5, 46 б.], [11, 70 б.] анықтады, сондай-ақ жас педагог кадрларының арасында жұмыстан өз еркімен шығудың жоғары пайызын атап өтті [12], [13]. Зерттеушілер жас педагогикалық кадрлардың жалпы білім беру мекемелерінен кетуінің негізгі себептерінің ішінде білім беру процесі субъектілерімен өзара қатынас орнату мәселесінің, мазасыздық пен психоэмоционалды жүктеменің жоғары деңгейін, педагогтің шапшаң өзгеретін жағдайларға тез бағдарлана алмауын, өз эмоцияларын бақылаудың қиындықтарын атап өткен [12], [14, 62 б.].

Негізгі ережелер. Жоғарыда айтылған тұжырымдамаларды ескере отырып, болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігін дамыту қажеттілігі мәселесі туындайтыны анықталды. Осыған орай, ҚазҰҚПУ 2020-2021 оқу жылынан бастап «Жалпы білім беретін пәндер» модулінде таңдау компоненті ретінде, 5 кредит көлемінде 1-ші курс студенттеріне «Эмоционалды зияткерлік» пәні енгізілді.

Пәннің мақсаты - білім алушылардың эмоционалды зияткерлігі мен «икемді дағдыларын» (soft skills) диагностикалау мен дамытудың заманауи әдістерін меңгеру мен оларды пайдалана алу.

2024-2025 оқу жылында «Эмоционалды зияткерлік» пәні «Әлеуметтік-гуманитарлық ғылымдар және өнер» институтының: 6B01401 - Музыкалық білім; 6B01402 - Визуалды өнер, көркем еңбек, графика және жобалау; 6B02102 - Хореография; 6B03101 - Әлеуметтану; 6B11401 - Әлеуметтік жұмыс мамандықтарының студенттеріне бір семестр бойына жүргізілді. Сыналушылар ретінде осы білім беру бағдарламаларының студенттері зерттеуге алынды. Сыналушылар саны: 40; жас деңгейлері: 17-18 жас; жынысы: қыз балалар; оқытылу тілі: орыс, қазақ.

Материалдар мен әдістер

«Эмоционалды зияткерлік» пәнінің оқу әдістемелік кешені, оқу бағдарламасы құрастырылды. Оның жұмыс жүктемесі 5 кредитті құрайды, оның ішінде 15 сағат дәріс, 30 тәжірибелік, 98 БӨЖ және 7 БОӨЖ сабақ.

Оқу бағдарламасының мазмұны:

- эмоциялар мен сезімдер, олардың атқаратын қызметтері, қасиеттері мен түрлері, эмоциялардың пайда болу теориялары туралы жалпы ұғым;
- эмоционалды зияткерлік пен «икемді дағдылар» құбылысы: ұғымдық аппарат, зерттеу тарихы және негізгі тұжырымдамалық тұғырлар;
- Қазақстанның мемлекеттік білім беру саясатының стратегиялық бағдарлары мен басым бағыттары контекстіндегі педагогтың тьютор рөлін игеруі;
- эмоционалды зияткерлік пен «икемді дағдылардың» адам өміріндегі рөлі: эмоционалды зияткерлік пен «икемді дағдылардың» құрылымы мен қызметтері;
- шығармашылық, сыни, жүйелік, сандық ойлауды; коммуникация, коллаборация және виртуалды ынтымақтастық дағдыларын дамыту;
- тұлғааралық дау-дамайларды реттеу процесінде эмоционалды зияткерліктің рөлі;
- адамның психикалық денсаулығының негізі ретінде эмоционалды зияткерлік;

– балалар мен жеткіншектердің «икемді дағдыларын» дамытуда мектеп пен отбасы ынтымақтастығының ерекшеліктері.

Білім алушылардың эмоционалды зияткерлігі мен «икемді дағдыларын» қалыптастыру және дамытуға арналған 250 жаттығу мен диагностикалық әдістемелер, сондай-ақ көркем және деректі фильмдер мен кітаптар жинағы пайдаланылды. Оларды меңгеру барысында студенттер өзін-өзі басқару дағдыларын қалыптастырды және дамытты:

– өзін-өзі бақылау (өзінің және басқалардың сезімдері мен эмоцияларын сәйкестендіру және эмоциялардың қарқындылығын анықтау);

– өзін-өзі бағалау (сыни рефлексия пайдалану арқылы өзінің және басқалардың сезімдері мен эмоцияларының себеп-салдарлы байланыстарын анықтау);

– өзін-өзі бекіту және нұсқау беру (енжар ұстаным емес)

– өзіне-өзі көмек көрсету (басқалардан көмек сұрау немесе күту емес, көмек беруші эмоцияларды тудыру).

Нәтижелер және оларды талқылау

Болашақ педагогтердің кәсіби дамуының маңызы мен деңгейлерін анықтау үшін шетелдік және отандық ғалымдардың жалпы білім беру ұйымдарындағы педагогтердің кәсіби дамуының мазмұны мен құрылымын анықтау мәселелері бойынша негізгі ғылыми еңбектері зерттелді.

Н. В. Антонов педагогтің кәсібилігін «кәсіби маңызды білім, іскерлік, дағдыларды, сондай-ақ қабілеттерді, мотивация қасиеттерін, іс-әрекетін, коммуникативті құзыреттілік пен рефлексияны қалыптастыру және дамыту арқылы тұлғаның өзінің ішкі әлемін белсенді түрде қайта құру процесі» деп түсіндіреді. Автордың пікірінше, бұл көрсеткіштер педагогтың кәсіби қызметінде табысты шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыруына әсер етеді [15].

Н. А. Чечева педагогтың кәсіби дамуына жеке қолдау көрсету құралы ретінде оның кәсіби құзыреттілігін бақылау технологиясын ғылыми негіздеді, әзірледі және сынақтан өткізді. Ғалым педагогтың кәсіби құзыреттілігін бағалау жүйесін кәсіби өсуге ықпал ететін етіп құруды ұсынады [16].

Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова «когруэнтті эмпатия» терминін енгізеді. «Когруэнтті эмпатия» дегеніміз тілде немесе әрекетте басқаны жүйелі түрде түсіну қабілетін және басқаны эмпатиялық түсіну күйінен олардың нақты сезімдерін шынайы білдіруге икемді ауысу қабілеті [17].

Ж.Сардарованың жетекшілігімен Абай атындағы ҚазҰПУ оқытушылары (2021) эмоционалды зияткерлікті дамытуға арналған бағдарлама әзірлеп, сынақтан өткізді. Қазақстанның 225 педагогы қатысқан зерттеу нәтижелері бойынша жоғары дамыған эмоционалды зияткерлік шамадан тыс туындаған жүктемелерге (эмоционалды құлдырау), сондай-ақ оны одан әрі түзету және алдын-алу мүмкіндігіне барабар жауап беруге мүмкіндік беретінін дәлелдеді [18].

Қожа Ахмет Яссауи атындағы ХҚТУ оқытушылары А.К. Рысбекова (2022) және басқалар өзінің зерттеу жұмысында педагогика саласындағы болашақ мамандардың эмоционалды зияткерлігін дамытуға бағытталған бірқатар бағдарламаларға талдау жүргізді. Табысты мұғалімнің психологиялық портретін сипаттауда эмоционалды зияткерліктің маңызды орын алатындығын атап кеткен [19].

Қазақстандық зерттеушілер З.К.Күлшарипова (2024) және т.б. кәсіби міндеттерді тиімді шешу үшін студенттердің эмоционалды зияткерлігін дамыту қажеттілігін жақтайды. Қазіргі білім беру контекстінде болашақ педагогтердің әлеуметтік жетістіктеріне ықпал ету әсіресе педагог мамандығының өзгермелі талаптары мен өсіп келе жатқан әлеуметтік-мәдени серпінін ескере отырып маңызды міндетке айналды. Олар мұғалімнің әлеуметтік жетістігі кәсіби дағдылар мен білімге ие болудан асып түседі деп санайды; ол оқушылармен, әріптестермен, ата-аналармен және жалпы қоғаммен тиімді өзара әрекеттестік жасауға мүмкіндік беретін құзыреттіліктердің кешенді жиынтығын қамтиды [2].

Сонымен, болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігі мен «икемді дағдыларын» дамыту бойынша оқыту бағдарламасының тиімділігін тексеру мақсатында анықтаушы (экспери-

ментке дейін) қалыптастырушы («Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасы пән ретінде енгізілді) және бақылау (эксперименттен кейін) эксперименттері жүргізілді. Зерттеу жұмысы 15.09.2024 – 30.12.2024 аралығында жүргізілді.

Зерттеу болжамы: эмоционалды зияткерлік пен икемді дағдыларды қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттары анықталған болса және оларды ескере отырып, болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігі мен икемді дағдыларын қалыптастырудың құрылымдық-мазмұнды бағдарламасы жасалса, онда болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігі мен икемді дағдыларын қалыптастыру және дамыту үдерісі нәтижелі болады.

Білім алушылардың эмоционалды зияткерлігінің даму деңгейін анықтау үшін С. Барон-Коэннің Cambridge Mindreading (CAM) бейне-тесті жүргізілді. Cambridge Mindreading (CAM) сынақтар батареясы – Кембридж университетінің аутизмді зерттеу орталығында әзірленген әдіс-теме. Ол адамдардың эмоцияларын әртүрлі қабылдау арналары (көру және есту) арқылы тану қабілетін зерттеуге арналған, сондай-ақ Аспергер синдромы бар адамдарда осы қабілеттің даму деңгейін зерттеуге арналған. Болашақ педагогтерге «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасы жүргізілгеннен кейін (қалыптастырушы эксперимент) анықтаушы экспериментте қолданылған диагностикалық әдістеме арқылы бақылау эксперименті жүргізіліп олардың нәтижелеріне сандық және сапалық талдау жасалынды.

Зерттеуіміздің бастапқы кезеңінде нәтижелердің баяндамалық статистикасын есептеуді жөн көрдік. Баяндамалық статистика деректерді талдау үдерісінің маңызды бөлігі және зерттеудің негізгі нәтижелерін сипаттау мен талдау үшін қолданылады. Бұл әдіс мәліметтердің құрылымын түсінуге, олардың жалпы сипаттамаларын анықтауға және зерттеу нәтижелерін әрі қарай талдауға негіз дайындауға мүмкіндік береді. Орташа, медиана, дисперсия және стандартты ауытқу сияқты көрсеткіштер мәліметтердің таралу ерекшеліктерін, орташа деңгейін және өзгергіштігін бағалауға көмектеседі. Сонымен қатар, баяндама көрсеткіштері мәліметтердің біртектілігі мен айырмашылықтарын анықтауға, топтар арасындағы салыстыруларды жүргізуге және деректердің сапасын тексеруге мүмкіндік береді. Мысалы, асимметрия мен эксцесс коэффициенттері мәліметтер жиынының қалыпты таралуға сәйкестігін бағалауға ықпал етеді, ал экстремалды мәндерді анықтау зерттеудің нәтижелеріне әсер ететін ықтимал ауытқуларды жоюға көмектеседі. Баяндамалық статистика болжамды тексеруге дайындық кезінде маңызды рөл атқарады, өйткені ол мәліметтер жиынын сипаттап, қандай статистикалық әдістердің қолданылатынын анықтауға негіз береді. Сонымен бірге, бұл әдіс зерттеу нәтижелерін визуализациялау мен түсінікті түрде көрсету үшін тиімді құрал ретінде қызмет етеді, нәтижесінде ғылыми қауымдастыққа, тәжірибелік мамандарға немесе шешім қабылдаушыларға зерттеу нәтижелерін жеткізу жеңілдейді. Осылайша, баяндамалық статистика деректерді дұрыс ұйымдастыруды, оларды тиімді талдау және зерттеу нәтижелерінің ғылыми құндылығын арттыруды қамтамасыз ететін әмбебап әдіс болып саналады. Нәтиже 1-кестеде ұсынылған.

1-кесте. Респонденттердің эмоцияларды тану қабілеттерінің баяндамалық статистикасы

	N	Минимум	Максимум	Орташа	Орташа квадраттық ауытқу	Асимметрия		Эксцесс	
						Статистика	Стандартты қате	Статистика	Стандартты қате
Эмоцияларды тану (экспериментке дейін)	40	22.00	44.00	34.0000	5.06370	-.368	.374	-.086	.733
Эмоцияларды тану (эксперименттен кейін)	40	29.00	48.00	39.6000	3.84841	-.059	.374	.943	.733
Ер адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)	40	33.00	86.00	61.1000	11.18332	.010	.374	.007	.733

Ер адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін)	40	45.00	89.00	77.4250	9.55386	-1.854	.374	4.132	.733
Әйел адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)	40	45.00	90.00	68.7250	12.25998	-.267	.374	-.747	.733
Әйел адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін)	40	69.00	91.00	82.3500	4.89138	-.382	.374	.233	.733
Жағымды спектр (экспериментке дейін)	40	23.00	85.00	60.2750	16.79131	-.633	.374	-.377	.733
Жағымды спектр (эксперименттен кейін)	40	40.00	92.00	76.7000	10.38786	-1.567	.374	3.139	.733
Бейтарап спектр (экспериментке дейін)	40	25.00	100.00	68.9000	15.94188	-.734	.374	.548	.733
Бейтарап спектр (эксперименттен кейін)	40	55.00	100.00	81.3750	10.21986	-.872	.374	1.060	.733
Жағымсыз спектр (экспериментке дейін)	40	45.00	93.00	71.9750	12.22332	-.635	.374	-.047	.733
Жағымсыз спектр (эксперименттен кейін)	40	69.00	93.00	82.7250	6.45294	-.339	.374	-.943	.733
N валидті (тізім бойынша)	40								

С. Барон-Коэнның «Cambridge Mindreading» бейне-тесті арқылы респонденттердің эмоцияларды тану қабілеттерін зерттеу экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерді салыстыру негізінде жүргізілді. Жалпы нәтижелер эмоцияларды тану қабілетінің барлық шкалалары бойынша жақсарғанын көрсетті. Экспериментке дейінгі кезеңде эмоцияларды танудың орташа баллы 34.00 болса, эксперименттен кейін ол 39.60-қа дейін артты, ал стандартты ауытқу 5.06-дан 3.85-ке төмендеді, бұл респонденттер қабілеттерінің біртектілігінің артқанын көрсетеді.

Ер адамдардың эмоцияларын тануда орташа балл 61.10-нан 77.43-ке дейін өсті, стандартты ауытқу 11.18-ден 9.55-ке төмендеді. Әйел адамдардың эмоцияларын тануда да айтарлықтай оң өзгерістер байқалды: орташа балл 68.73-тен 82.35-ке дейін өсті, стандартты ауытқу 12.26-дан 4.89-ға дейін азайды. Жағымды, бейтарап және жағымсыз спектрлер бойынша нәтижелер де респонденттердің эмоцияларды тану қабілетінің едәуір жақсарғанын көрсетті. Жағымды спектр бойынша орташа балл 60.28-ден 76.70-ке дейін, бейтарап спектр бойынша 68.90-нан 81.38-ге дейін, ал жағымсыз спектр бойынша 71.98-ден 82.73-ке дейін артты. Бұл өзгерістер эксперименттің респонденттердің эмоцияларды тану қабілетін дамытуға оң әсер еткенін растайды. Сонымен қатар, барлық шкалалар бойынша стандартты ауытқудың төмендеуі респонденттердің қабілеттеріндегі айырмашылықтардың азайғанын көрсетеді. Қорытындылай келе, бұл «Эмоционалды зияткерлік» пәнінің респонденттердің эмоцияларды тану және талдау қабілетін жетілдіруде және дамытуда тиімді болғанын дәлелдейді.

Деректердің қалыпты үлестірілгендігін бағалау үшін **асимметрия (skewness)** және **экссесс (kurtosis)** мәндерін тексеру керек. Егер асимметрия мәні -1 мен +1 арасында болса, деректер қалыпты үлестіруге жақын деп саналады. Егер ол -2 мен +2 арасында болса, деректер қалыпты үлестіруден сәл ауытқыған, бірақ әлі де параметрлік әдістерді қолдануға жарамды. Егер экссесс мәні -1 мен +1 арасында болса, деректер қалыпты үлестіруге жақын деп есептеледі. Егер ол -2 мен +2 арасында болса, қалыпты үлестіруден аз ғана ауытқулар бар.

Зерттеу нәтижелерінде әртүрлі шкалалар бойынша деректердің қалыпты үлестірілгендігін анықтау үшін асимметрия мен экссесс көрсеткіштері талданды. Асимметрияның -1 мен +1 аралығындағы мәндері деректердің қалыпты үлестіруге жақын екенін көрсетеді, ал экссесс мәндерінің -1 мен +1 аралығында болуы үлестірілу сипаттамасының қалыпты үлестіруге сәйкес келетінін білдіреді. Талдау нәтижесінде эмоцияларды тану (экспериментке дейін), эмоцияларды тану (эксперименттен кейін), әйел адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін және кейін),

бейтарап спектр (экспериментке дейін және кейін), сондай-ақ жағымсыз спектр (экспериментке дейін және кейін) шкалаларының деректері қалыпты үлестірілген болып табылды, өйткені олардың асимметрия және эксцесс мәндері рұқсат етілген шектерде болды.

Алайда, «Ер адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін)» және «Жағымды спектр (эксперименттен кейін)» шкалалары үшін асимметрия мен эксцесс мәндері -1 мен +1 диапазонынан тыс екені анықталды, бұл деректердің қалыпты үлестірілмегенін көрсетеді. Атап айтқанда, бұл шкалалар үшін асимметрия мәндері -1.5-тен жоғары, ал эксцесс мәндері 3.0-ден жоғары болды, бұл үлестірілу сипаттамасының айтарлықтай ауытқуын көрсетеді.

Жалпы алғанда, көптеген шкалалар үшін деректер қалыпты үлестірілген деп саналады, бұл параметрлік статистикалық әдістерді қолдануға мүмкіндік береді. Алайда, қалыпты үлестіруден ауытқыған шкалалар үшін параметрлік емес әдістерді қолдану ұсынылады, мысалы, Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийі.

Біз Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийін қолдануды жөн көрдік өйткені оның мақсаты экспериментке дейінгі және кейінгі деректер арасындағы айырмашылықтарды бағалау. Уилкоксон критерийі параметрлік емес статистикалық әдістердің қатарына жатады және зерттеліп отырған деректердің таралуы қалыпты болмаған жағдайда тиімді қолданылады. Бұл әдіс экспериментке дейін және кейін алынған мәндер жұпталып, олардың бір-бірімен салыстырылуына негізделеді. Яғни, әр респонденттің екі өлшемі арасындағы айырмашылық есептеліп, олардың рангілік мәндері талданады.

Бұл критерийді таңдауымыздың негізгі себебі – деректердің қалыпқа сәйкестігін қамтамасыз ету қажеттілігінің болмауы және мәліметтердің аз көлемде болуы. Сонымен қатар, Уилкоксон критерийі шағын таңдамаларда жоғары дәлдікпен жұмыс істей алады және деректердің ауқымына сезімтал емес, бұл оны параметрлік емес тесттер арасында сенімді құралға айналдырады.

Осы әдісті пайдалану арқылы экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштер арасындағы статистикалық маңыздылық деңгейін анықтауға мүмкіндік алынды, бұл зерттеу болжамын растауға немесе жоққа шығаруға ықпал етті. Уилкоксон критерийін қолдану зерттеудің дәлдігі мен объективтілігін қамтамасыз ететін маңызды қадам болды.

2-кесте. Білім алушылардың эмоцияларды тану қабілеттілігі

		N	Орташа ранг	Рангілердің қосындысы	Z	Асимптотикалық маңыздылығы (2 жақты)
Эмоцияларды тану (эксперименттен кейін) – Эмоцияларды тану (экспериментке дейін)	Теріс рангілер	1 ^a	2.00	2.00	-5.423 ^b	.000
	Оң рангілер	38 ^b	20.47	778.00		
	Сәйкес рангілер	1 ^c				
	Барлығы	40				
a. Эмоцияларды тану (эксперименттен кейін) < Эмоцияларды тану (экспериментке дейін)						
b. Эмоцияларды тану (эксперименттен кейін) > Эмоцияларды тану (экспериментке дейін)						
c. Эмоцияларды тану (эксперименттен кейін) = Эмоцияларды тану (экспериментке дейін)						

2-кестеде С. Барон-Коэнның «Cambridge Mindreading» бейне-тесті негізінде білім алушылардың эмоцияларды тану қабілеттілігінің экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерін салыстыру үшін Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийі бойынша жүргізілген есеп нәтижесі ұсынылған. Нәтижелер көрсеткендей, экспериментке дейінгі және кейінгі эмоцияларды тану қабілеттілігінің айырмашылығы статистикалық тұрғыдан маңызды болды ($Z = -5.423$, $p = .000$).

Оң рангілік мәндердің саны (38) теріс рангілік мәндерден (1) айтарлықтай жоғары, бұл эксперименттен кейін респонденттердің эмоцияларды тану қабілеттілігі жақсарғанын көрсетеді. Рангілердің қосындысы да бұл нәтижені растайды: оң рангілік мәндердің қосындысы 778.00, ал теріс рангілік мәндердің қосындысы 2.00 ғана болды. Сәйкес рангілік мәндер саны бір ғана жағдайда тіркелген, бұл экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштер арасында айтарлықтай

өзгеріс болғанын білдіреді. Бұл нәтижелер болашақ педагогтердің эмоцияларды тану қабілетін дамытуда «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасының маңызды рөл атқарғанын дәлелдейді.

Экспериментке дейінгі кезеңмен салыстырғанда, кейінгі кезеңде респонденттердің эмоцияларды тану қабілеті айтарлықтай жоғарылаған, бұл оқу бағдарламасында пайдаланылған теориялық және тәжірибелік материалдардың тиімділігін көрсететін маңызды дерек. Осылайша, бұл зерттеу нәтижелері эмоцияларды тану қабілетін дамытуда оқу бағдарламасының тәжірибелік маңыздылығын растайды.

3-кесте. Білім алушылардың ер адамның эмоциясын тану қабілеттілігі

		N	Орташа ранг	Рангілер- дің қосын- дысы	Z	Асимптотикалық маңыздылығы (2 жақты)
Ер адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) - Ер адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)	Теріс рангілер	2 ^a	8.50	17.00	-5.128 ^b	.000
	Оң рангілер	36 ^b	20.11	724.00		
	Сәйкес рангілер	2 ^c				
	Барлығы	40				
a. Ер адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) < Ер адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)						
b. Ер адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) > Ер адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)						
c. Ер адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) = Ер адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)						

Нәтижелер эксперименттен кейінгі кезеңде студенттердің ер адамның эмоцияларын тану қабілетінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетті ($Z = -5.128$, $p = .000$). Оң рангілік мәндердің саны 36 болды, ал теріс рангілік мәндер саны тек 2 жағдайды құрады. Бұл деректер респонденттердің басым көпшілігі үшін эксперименттен кейінгі кезеңде қабілеттіліктің жақсарғанын айғақтайды.

Рангілердің қосындысы бойынша оң рангілік мәндердің жалпы сомасы 724.00-ге тең болса, теріс рангілік мәндердің сомасы бар болғаны 17.00 құрады, бұл өзгерістердің айтарлықтай маңыздылығын көрсетеді. Сонымен қатар, сәйкес рангілік мәндер саны 2 жағдаймен шектелген, бұл экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелерде айтарлықтай өзгерістер болмаған респонденттер санын білдіреді.

Бұл нәтижелер «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасының ер адамның эмоцияларын тану қабілетін дамытудағы маңыздылығын растайды. Эксперименттен кейін респонденттердің эмоцияларды тану қабілеті айтарлықтай жақсарған, бұл әдістеменің тәжірибелік құндылығы мен зерттеудің негізгі болжамын қолдайтынын көрсетеді. Осылайша, зерттеу нәтижелері эмоцияларды тану қабілетін арнайы дамытудың тиімділігін дәлелдеді.

4-кесте. Білім алушылардың әйел адамның эмоцияларын тану қабілеттілігі

		N	Орташа ранг	Рангілердің қосындысы	Z	Асимптотикалық маңыздылығы (2 жақты)
Әйел адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) - Әйел адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)	Теріс рангілер	2 ^a	12.25	24.50	-5.102 ^b	.000
	Оң рангілер	37 ^b	20.42	755.50		
	Сәйкес рангілер	1 ^c				
	Барлығы	40				
a. Әйел адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) < Әйел адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)						
b. Әйел адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) > Әйел адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)						
c. Әйел адамның эмоциясын тану (эксперименттен кейін) = Әйел адамның эмоциясын тану (экспериментке дейін)						

4-кестеде студенттердің әйел адамның эмоцияларын тану қабілеттілігі бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерді салыстыру үшін Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийі бойынша есеп нәтижесі ұсынылған. Нәтижелер эксперименттен кейінгі кезеңде қыздардың әйел адамның эмоцияларын тану қабілетінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетті ($Z = -5.102$, $p = .000$). Оң рангілік мәндердің саны 37-ге жетіп, теріс рангілік мәндер саны тек 2 жағдайды құрады. Бұл деректер респонденттердің басым көпшілігі үшін эксперименттік кезеңде қабілеттіліктің жақсарғанын айғақтайды.

Рангілердің қосындысы бойынша оң рангілік мәндердің жалпы сомасы 755.50-ге тең болса, теріс рангілік мәндердің сомасы бар болғаны 24.50 құрады, бұл нәтижелердің статистикалық тұрғыдан маңызды екенін көрсетеді. Сонымен қатар, сәйкес рангілік мәндер саны тек 1 жағдаймен шектелген, бұл экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелерде еш өзгеріс болмаған респонденттер санының аз екенін білдіреді.

Бұл нәтижелер «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасының әйел адамның эмоцияларын тану қабілетін дамытуда тиімді екендігін растайды. Эксперименттен кейінгі кезеңде респонденттердің қабілеті айтарлықтай жақсарғаны анықталды, бұл зерттеудің негізгі болжамын растайды. Оқу бағдарламасында эмоционалды зияткерлікті және икемді дағдыларды дамытуға арналған ойындар мен жаттығулар респонденттердің эмоцияларды тану дағдыларын жетілдіруде тәжірибелік маңызға ие екенін көрсетіп, оның тиімділігін дәлелдейді.

5-кесте. Білім алушылардың эмоциялардың жағымды спектрін тану қабілеттілігі

		N	Орташа ранг	Рангілердің қосындысы	Z	Асимптотикалық маңыздылығы (2 жақты)
Жағымды спектр (эксперименттен кейін) – Жағымды спектр (экспериментке дейін)	Теріс рангілер	1 ^a	2.00	2.00	-5.416 ^b	.000
	Оң рангілер	38 ^b	20.47	778.00		
	Сәйкес рангілер	1 ^c				
	Барлығы	40				
a. Жағымды спектр (эксперименттен кейін) < Жағымды спектр (экспериментке дейін)						
b. Жағымды спектр (эксперименттен кейін) > Жағымды спектр (экспериментке дейін)						
c. Жағымды спектр (эксперименттен кейін) = Жағымды спектр (экспериментке дейін)						

5-кестеде студенттердің эмоциялардың жағымды спектрін тану байқау қабілеттілігін бағалау үшін экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелерді салыстыруда Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийі бойынша жүзеге асырылған есеп нәтижесі ұсынылған. Нәтижелер эксперименттен кейінгі кезеңде респонденттердің жағымды эмоцияларды тану қабілеттілігінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетті ($Z = -5.416$, $p = .000$). Оң рангілік мәндердің саны 38-ге жетіп, теріс рангілік мәндер саны тек 1 жағдайды құрады, бұл эксперименттен кейін қабілеттіліктің жақсарғанын көрсетеді.

Рангілердің қосындысы бойынша оң рангілік мәндердің жалпы сомасы 778.00 болса, теріс рангілік мәндердің қосындысы тек 2.00-ге тең болды, бұл көрсеткіштер эксперимент әсерінің күштілігін растайды. Сонымен қатар, сәйкес рангілік мәндер саны 1 жағдаймен шектелген, бұл экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерде еш өзгеріс болмаған респонденттердің санының аз екенін білдіреді.

Эмоциялардың жағымды спектрін тану қабілетін қалыптастыру мен дамытуда оқу бағдарламасының жоғары тиімділігі дәлелденді. Эксперименттен кейін респонденттердің жағымды эмоцияларды тану қабілеті айтарлықтай жақсарғаны анықталды, бұл зерттеудің негізгі болжамын қолдайды. Оқу бағдарламасының әсері эмоцияларды тану дағдыларын жетілдіруде маңызды рөл атқаратынын және нәтижелілігін көрсетеді.

6-кесте. Білім алушылардың эмоциялардың бейтарап спектрін тану қабілеттілігі

		N	Орташа ранг	Рангілердің қосындысы	Z	Асимптотикалық маңыздылығы (2 жақты)
Бейтарап спектр (эксперименттен кейін) - Бейтарап спектр (экспериментке дейін)	Теріс рангілер	1 ^a	1.00	1.00	-5.219 ^b	.000
	Оң рангілер	35 ^b	19.00	665.00		
	Сәйкес рангілер	4 ^c				
	Барлығы	40				
a. Бейтарап спектр (эксперименттен кейін) < Бейтарап спектр (экспериментке дейін)						
b. Бейтарап спектр (эксперименттен кейін) > Бейтарап спектр (экспериментке дейін)						
c. Бейтарап спектр (эксперименттен кейін) = Бейтарап спектр (экспериментке дейін)						

6-кестеде білім алушылардың эмоциялардың бейтарап спектрін тану қабілеттілігі бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерді салыстыру үшін Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийін қолдану арқылы жүзеге асырылған есеп нәтижесі ұсынылған. Нәтижелер эксперименттен кейінгі кезеңде респонденттердің бейтарап эмоцияларды тану қабілетінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетті ($Z = -5.219$, $p = .000$). Оң рангілік мәндердің саны 35-ке жетіп, теріс рангілік мәндер тек 1 жағдайда ғана анықталды, бұл эксперименттен кейін қабілеттіліктің жақсарғанын көрсетеді.

Рангілердің қосындысы бойынша оң рангілік мәндердің жалпы сомасы 665.00-ге тең болса, теріс рангілік мәндердің қосындысы тек 1.00 құрады, бұл эксперимент әсерінің айтарлықтай күшті болғанын растайды. Сонымен қатар, сәйкес рангілік мәндер саны 4 жағдайды құрады, бұл кейбір респонденттерде экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелердің өзгеріссіз қалғанын білдіреді.

Бұл нәтижелер «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасының болашақ педагогтердің эмоциялардың бейтарап спектрін тану қабілетін дамытуда жоғары тиімділігін дәлелдейді. Эксперименттен кейін респонденттердің бейтарап эмоцияларды тану қабілетінің айтарлықтай жақсарғаны анықталды, бұл зерттеудің негізгі болжамын қолдайды. Әдістemenің тиімділігі эмоцияларды тану қабілеттерін жетілдіруде маңызды рөл атқаратынын және біздің құрастырған оқу бағдарламасының теориялық және тәжірибелік маңыздылығын көрсетеді.

7-кесте. Білім алушылардың эмоциялардың жағымсыз спектрін тану қабілеттілігі

		N	Орташа ранг	Рангілердің қосындысы	Z	Асимптотикалық маңыздылығы (2 жақты)
Жағымсыз спектр (эксперименттен кейін) - Жағымсыз спектр (экспери- ментке дейін)	Теріс рангілер	2 ^a	6.75	13.50	-5.256 ^b	.000
	Оң рангілер	37 ^b	20.72	766.50		
	Сәйкес рангілер	1 ^c				
	Барлығы	40				
a. Жағымсыз спектр (эксперименттен кейін) < Жағымсыз спектр (экспериментке дейін)						
b. Жағымсыз спектр (эксперименттен кейін) > Жағымсыз спектр (экспериментке дейін)						
c. Жағымсыз спектр (эксперименттен кейін) = Жағымсыз спектр (экспериментке дейін)						

7-кестеде студенттердің эмоциялардың жағымсыз спектрін тану қабілеттілігі бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерді салыстыру үшін Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийін қолдану арқылы жүзеге асырылған есеп нәтижесі ұсынылған. Нәтижелер эксперименттен кейінгі кезеңде респонденттердің жағымсыз эмоцияларды тану қабілетінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетті ($Z = -5.256$, $p = .000$). Оң рангілік мәндердің саны 37-ге жетіп, теріс рангілік мәндер тек 2 жағдайда анықталды, бұл эксперименттен кейін қабілеттіліктің жақсарғанын айғақтайды.

Рангілердің қосындысы бойынша оң рангілік мәндердің жалпы сомасы 766.50 болса, теріс рангілік мәндердің қосындысы тек 13.50-ге тең болды. Бұл көрсеткіштер эксперименттік әсердің статистикалық тұрғыдан маңызды және айқын екенін растайды. Сонымен қатар, сәйкес рангілік мәндер саны 1 жағдайды құрады, бұл кейбір респонденттерде экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелердің өзгеріссіз қалғанын көрсетеді.

Бұл нәтижелер «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасының студенттердің эмоциялардың жағымсыз спектрін тану қабілетін қалыптастыру мен дамытуда жоғары тиімділігін көрсетеді. Эксперименттен кейін респонденттердің жағымсыз эмоцияларды тану қабілеті айтарлықтай жақсарғаны анықталды, бұл зерттеудің негізгі болжамын қолдайды. Эмоцияларды тану қабілетін жетілдіруде сабақтарда өтілген теориялық және тәжірибелік материалдардың маңызды рөл атқарғанын растайды.

Зерттеу нәтижелері «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасы студенттердің эмоцияларды тану қабілетін дамытуда жоғары тиімділікке қол жеткізгендігін көрсетті. Экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерді салыстыруда Уилкоксонның жұпталған рангілік критерийі қолданылып, барлық шкалалар бойынша статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталды ($p = .000$). Бұл нәтижелер эксперименттің респонденттердің эмоцияларды тану қабілеттеріне айтарлықтай оң әсер еткенін дәлелдейді.

Жалпы эмоцияларды тану қабілеті эксперименттен кейінгі кезеңде барлық респонденттер үшін жақсарды. Бұл жақсару жағымды, бейтарап және жағымсыз спектрлер бойынша да байқалды, олардың әрқайсысында оң рангілік мәндер, теріс рангілік мәндерден айтарлықтай жоғары болды. Зерттеу нәтижелері респонденттердің ер және әйел адамдардың эмоцияларын тану қабілеттерінде де айтарлықтай өзгерістер болғанын анықтады, бұл оқу бағдарламасының әртүрлі эмоция спектрлерін ажыратуда тиімді екендігін көрсетеді.

Эксперименттен кейін респонденттердің көрсеткіштеріндегі оң өзгерістердің басым көпшілігі статистикалық тұрғыдан маңызды болды, ал сәйкес рангілік мәндер санының төмендігі деректердің үлкен бөлігінде айтарлықтай жақсаруды растайды. Теріс рангілік мәндердің өте аз болуы эксперименттік әсердің теріс нәтижелерінің жоқтығын немесе өте төмен деңгейде болғанын көрсетеді.

Қорытындылай келе, біз жүргізген зерттеу жұмысы «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасының болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігінің негізгі көрсеткіштерінің оң қарқынын соның ішінде: эмоцияларды тануда; жағымды, бейтарап және жағымсыз спектрлі эмоцияларды тануда; сондай-ақ ер және әйел адамдардың эмоцияларын ажыратуда ерекше нәтиже бергенін дәлелдеді.

Оқу бағдарламасы жүргізіліп болғаннан кейін білім алушылардан кері байланыс алу мақсатында: ««Эмоционалды зияткерлік» пәнінен алған кәсіби іс-әрекетіңізде сізді табысты және тәуелсіз ететін мүмкіндіктеріңіз» тақырыбында эссе алынды.

Студенттерге төмендегі сұрақтарға жауап беру ұсынылды:

«Эмоционалды интеллект» пәнін меңгеру кезінде сіз үшін маңызды (пайдалы) нәрсе болды ма? Атап айтқанда, не маңызды болды?

Енді маған белгілі болды...

Енді мен білемін...

Бұрын мен былай деп ойлағанмын...

Енді мен ненің маңызды (қажет) екенін білдім...

Эссені талқылау нәтижесінде көптеген жаттығулардың ішінде 81% студент күнделік жүргізудің маңыздылығы туралы айтып кеткен. Сабақ барысында студенттер күнделіктің үш түрін жүргізіп үйренді: «Эмоциялар күнделігі», «Алғыс күнделігі», «Мақсаттар мен жетістіктер күнделігі».

Эмоциялар күнделігі не үшін қажет?

Эмоциялар күнделігі - бұл өзін-өзі бақылау мен түсіну мақсатында өзіндік эмоционалды күйлерді қадағалау әдісі. Бұл үшін сіз бастан кешірген оқиғаларыңыз бен эмоцияларыңызды жазып отыруыңыз керек.

Эмоциялар күнделігіне не жазу керек?

Эмоциялар күнделігіне белгілі бір оқиғаларға байланысты эмоцияларыңызды жазу керек. Біздің бір мезгілде бір емес, бірнеше эмоцияны бастан кешіруіміз мүмкін екендігін ескерген жөн.

Эмоциялар күнделігінің үлгісі

Эмоциялар күнделігінің үлгісі келесідей болуы мүмкін (8-кесте), бірақ сіз өзіңізге ыңғайлы етіп, өз күнделігіңізді жасай аласыз, мысалы, басқа баған атауларын қолдана аласыз. Алайда, эмоцияларды түс арқылы ажыратып отырған дұрыс. Жасыл түспен жағымды, қызыл түспен жағымсыз эмоцияларды, ал сұр түсті эмоциялар байқалмаған кезде пайдаланып отырған дұрыс. Сонда сізге күнделікте бағдарлану оңай болады.

8-кесте. Эмоциялар күнделігінің үлгісі

Апта күндері	Сізбен қандай оқиға болды?	Сіз қандай дене сезімдерін сезіндіңіз?	Сіздің миыңызда қандай ойлар мен бейнелер пайда болды?	Сізде қандай эмоциялар пайда болды?	Сіз қандай әрекеттер жасадыңыз?	Қандай басқа бағалаулар болуы мүмкін?
Дүйсенбі						
Сейсенбі						
Сәрсенбі						
Бейсенбі						
Жұма						
Сенбі						
Жексенбі						

Сонымен, эмоциялар күнделігі - тиімділігі ғылыми түрде дәлелденген әдіс. Уақыт өте келе, күнделік жүргізу әдеті стресс деңгейін төмендетуге, эмоцияларыңызды түсінуге, өзіңізді есту және тыңдауға үйренуге көмектеседі. Бұл адам өзімен үйлесімді өмір сүретін болашаққа апара-тын маңызды қадам.

Алғыс күнделігі - бұл дәптер/блокнот/күнделік, онда сіз "рақмет" айтқаныңызды үнемі жазып отырсыз (9-кесте). Бұл көптеген адамдар үшін босқа уақыт өткізу сияқты болып көрінуі мүмкін, бірақ бұл тәжірибе бүкіл әлемде танымал. Оның басты мақсаты - сізде болып жатқан нәрселер үшін алғыс білдіру арқылы үйлесімді, бақытты өмір сүру.

Алғыс күнделігі не үшін қажет?

Алғыс күнделігі бізге адамдарға және айналамыздағы әлемге алғыс білдіруді үйрену үшін, бізбен болған оқиғалардың жағымсыз тұстарын жағымды жақтарға аударуға, тіпті оларды жинақтауға бағытталған.

Алғыс күнделігінде не жазу керек?

Алғыс күнделігін сіз мысалы, өзіңізге, отбасыңызға, достарыңызға, жақын адамыңызға, көршілеріңізге, әріптестеріңізге, жалпы әлемге ризашылығыңызды білдіруіңіз үшін пайдалануыңызға болады.

Алғыс күнделігінің үлгісі

Алғыс күнделігінің бағандары әртүрлі болуы мүмкін. Сізді қолдайтын адамдарды әрқашан табуға болады немесе сіз еліктейтін және ұқсас болғыңыз келетін адамдар бар.

Біз күн сайын біреуге алғыс білдіре бермейміз, қалай болғанда ба, алғыс белгілі бір әрекет-термен немесе оқиғалармен байланысты. Әрдайым, күн сайын айналаңыздағыларға және жалпы әлемге алғыс айтуға болатын нәрселер болады. Мұны тек байқауды үйрену керек.

Алғыс күнделігін қалай жүргізу керек?

Ең бастысы – саналы және жүйелі жүргізілуі тиіс. Екінші маңызды аспект – өзіне шоғыр-лану. Тағы бір шарт – күнделікті жазбаша түрде жүргізген дұрыс.

Алғыс күнделігін жүргізу шарттары:

– бір жазба 5 алғыстан аспауы тиіс.

- нақты бір адамға белгілі бір нәрсе үшін алғыс айтыңыз.
- жағымсыз оқиғалар үшін тағдырға алғыс айтудан қорықпаңыз.
- «тосын сыйларды» жазуды ұмытпаңыз.

9-кесте. Алғыс күнделігінің үлгісі

Апта күндері	Мен анама не үшін алғыс білдіремін?	Мен әкеме не үшін алғыс білдіремін?	Мен досыма не үшін алғыс білдіремін?	Мен өзіме не үшін ризамын?	Мен досыма не үшін алғыс білдіремін?	Мен бөлме көршісіне не үшін ризамын?
Дүйсенбі						
Сейсенбі						
Сәрсенбі						
Бейсенбі						
Жұма						
Сенбі						
Жексенбі						

Мақсаттар мен жетістіктер күнделігі не үшін қажет?

Психология тұрғысынан мақсаттар мен жетістіктер күнделігі, бастаған істі аяқтаған кезде біздің ағзамызда өндірілетін дофамин деңгейін жоғарылату үшін қажет (кесте 3). Ол сондай-ақ мақсатқа шоғырлану, оны жоғалтпау, жібермеу үшін, оны құйрығынан ұстап, күн сайын оған қарай жылжу үшін қажет.

Мақсаттар мен жетістіктер күнделігіне не жазу керек?

Мұның бәрі сіздің мақсаттарыңызға байланысты, олар сізде болуы мүмкін немесе мүлдем болмауы мүмкін, бұл жабырқаңқы көңіл-күй немесе апатия жағдайында болады. Сондықтан мақсат ретінде жазылған нәрсені өзіңіздің ахуалыңызбен байланыстырыңыз.

Егер сіз жағымсыз күйде болсаңыз, онда бір күнге қарапайым мақсаттар қоя аласыз, егер сіз жақсы көңіл-күйде болсаңыз, онда жоғарырақ мақсаттар тізімін жасауға болады. Алайда, күнделікті үнемі пайдалану сіздің өміріңізді өзгертеді, сізді кез-келген дағдарыстан немесе қиын жағдайдан алып шығарады.

Мақсаттар мен жетістіктер күнделігінің үлгісі

Мақсаттар мен жетістіктер күнделігін (10-кесте) сіздің мақсаттарыңыз бойынша жүргізген дұрыс және алға көп мақсаттар қоймаған дұрыс. 3-4 таңдау жасауға болады. Мақсаттар мен жетістіктер күнделігіндегі соңғы бағанда сіздің қол жеткізген жетістіктеріңізді жазған дұрыс.

Егер сіз қол жеткізуге болатын және мүмкіндігінше өлшенетін мақсаттар қоюды үйренсеңіз, жақсы болады. Сіздің мақсатыңыз сіздің қазіргі мүмкіндіктеріңізден аздап жоғары болуы керек, бірақ сіз белгілі бір күш жұмсау арқылы оған қол жеткізе алатыныңызды түсінуіңіз керек.

Мақсат қою және оған жету — ең күшті, маңызды және күрделі дағдылардың бірі. Психологиялық тұрғыдан қол жеткізуге болатын мақсаттар қою және оларға қол жеткізуден ләззат алу әдетін қалыптастыру.

10-кесте. Мақсаттар мен жетістіктер күнделігінің үлгісі

Апта күндері	Өзіме қамқорлық жасау жоспарымды жүзеге асыру	Ағылшын тілін меңгеру	Сабактарға дайындалу	Шекаралар қойып үйрену	Тамақ істеп үйрену	Менің қол жеткізген жетістіктерім
Дүйсенбі						
Сейсенбі						
Сәрсенбі						

Бейсенбі						
Жұма						
Сенбі						
Жексенбі						

Қорытынды

ҚазҰҚПУ «Психология» кафедрасының оқытушылар ұжымы құрастырған «Эмоционалды зияткерлік» оқу бағдарламасы өзін болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігі мен икемді дағдыларын дамытудың тиімді әдісі ретінде көрсетті. Эксперминетке қатысқан білім алушыларда эмоционалды зияткерліктің негізгі көрсеткіштері:

- эмоцияларды тану;
- әйел адамның эмоцияларын тану;
- ер адамның эмоцияларын тану;
- эмоциялардың жағымды спектрін тану;
- эмоциялардың бейтарап спектрін тану;

– эмоциялардың жағымсыз спектрін тану қабілеттіліктері бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі зерттеу нәтижелерінде мәнді өзгерістер байқалады. Дамудың төменгі деңгейі орта және жоғарғы деңгейге ауысты. Зерттеу жұмысының болжамы дәлелденді, мақсаты орындалды.

Болашақ педагогтердің эмоционалды зияткерлігін дамытудың қажеттілігі мен маңыздылығы келесі себептермен негізделген:

Біріншіден, эмоционалды зияткерлік - бұл мыңжылдық трендтердің бірі, өмір мен тұлға іс-әрекетінің сәттілігінің алғышарты.

Екіншіден, әлемдік білім беру кеңістігіндегі өзгерістерге сәйкес болып жатқан жаңалықтарды қабылдау мен оларға бейімделу кезіндегі кәсіби құзыреттіліктердің негізгі бөлігі.

Үшіншіден, эмоционалды зияткерлікті дамытудың өзектілігі бүгінгі жұмыс берушілердің сұраныстарымен, ұжымға интеграцияланудың маңыздылығымен және қажет болған жағдайда жаңа білім мен дағдыларға жеткілікті икемді және ашық болуымен расталады.

Төртіншіден, педагогикалық кәсіптік білім беру жүйесіне педагогикалық шеберлік, эмоционалды зияткерлік, педагогтердің шығармашылығын қалыптастыруға байланысты жаңа пәндер енгізілуі тиіс, дайындық процесіне дәстүрлі және инновациялық әдістер мен технология-ларды енгізген маңызды.

Бесіншіден, мектепке дейінгі білім беру мен оқытудан бастап жоғары білім беруге дейін үздіксіз түрде білім беру жүйесіндегі барлық деңгейлерді қамтып, білім алушылардың эмоционалды зияткерлігін дамытуға арналған бағдарламалар әзірлеу, сынақтан өткізу және оқу процесіне енгізу қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Гукаленко О. В. Развитие эмоционального интеллекта будущих учителей как инструмент повышения качества высшего педагогического образования // Отечественная и зарубежная педагогика. Т. 1. - №6 (88). - 2022. - С. 33.

2. Kulsharipova Z.K., Shavaliyeva Z.Sh., Smykov A.S. Emotional intelligence: the key to success in professional activities // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». - №3 (80). - 2024. – С. 227-236.

3. Симонова Л.Б. Развитие эмоционального интеллекта будущего педагога // Материалы Международной научно-практической конференции: Психология образования в XXI веке: теория и практика. - Издательство ВГСПУ «Перемена». – 2011. – С. 53.

4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И.Н. Андреева. - Новополюк: Полоц. гос. ун-т, 2020. - 356 с.

5. Аширова Е.П. Развитие эмоционального интеллекта педагогов как фактор готовности к профессиональной деятельности / Е.П. Аширова, А.А. Денисова // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 59-3. - С. 44-48.

6. Фазлеева Л.Р. Развитие лидерских качеств студентов вуза с применением технологии социального проектирования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Фазлеева Лейла Ринатовна. - Казань, 2022. - 217 с.
7. Puertas Molero P. Influence of Emotional Intelligence and Burnout Syndrome on Teachers Well-Being: A systematic review / P. Puertas Molero, F.Z. Ortega, J.L. Ubago-Jiménez et al. // *Social Sciences*. - 2019. - Vol. 8. - № 6. - DOI: 10.3390/socsci8060185.
8. Iacolino C. The Role of Emotional Intelligence and Metacognition in Teachers' Stress during Pandemic Remote Working: A Moderated Mediation Model / C. Iacolino, B. Cervellione, R. Isgrò et al. // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. - 2023. - Vol. 13. - № 1. - p. 81-95. - DOI: 10.3390/ejihpe13010006.
9. Ганузин В.М. Насилие, направленное против учителей: анализ современных исследований / В.М. Ганузин // *Проблемы современного образования*. - 2022. - № 6. - С. 80-88.
10. Espelage D. Understanding and Preventing Violence Directed against Teachers: Recommendations for a national research, practice, and policy agenda / D. Espelage, E.M. Anderman, V.E. Brown et al. // *American Psychologist*. - 2013. - Vol. 68. - № 2. - DOI: 10.1037/a0031307.
11. Бондарчук Е.В. Особенности развития эмоционального и социального интеллекта у будущих социальных педагогов и педагогов-психологов / Е.В. Бондарчук // *Исторические и психолого-педагогические науки*. - Минск: РИВШ, 2021. - С. 65-73.
12. В МГПУ обсудили, что отталкивает молодых учителей от профессии // МГПУ. - 2023. - URL: <https://www.mgpu.ru/v-mgpu-obsudili-chto-ottalkivaet-molodyh-uchitelej-ot-professii/> (дата обращения: 12.05.2023).
13. Дашиковская О. Почему учителя уходят из школы? / О. Дашиковская // *Вести образования*. - 2023. - URL: https://vogazeta.ru/articles/2023/2/7/teacher/22039_pochemu_uchitelya_uhodyat_iz_shkoly (дата обращения: 12.05.2023).
14. Быков Р.А. Социальная апатия учителей как форма адаптации к современным социокультурным условиям: монография / Р.А. Быков, Е.Ю. Быкова, Ю.А. Власова. - Томск: Красное знамя, 2020. - 242 с.
15. Антонов Н.В. Социально-педагогическое проектирование профессионального развития педагогов общеобразовательных организаций: дис. ... канд. пед. наук. - М., 2018. - 267 с.
16. Чечева Н.А. Мониторинг профессиональных компетенций учителя в условиях изменения парадигмы образования: дис. ... канд. пед. наук. - СПб. : [б. и.], 2021. - 206 с.
17. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруэнтной эмпатии: О психологии межличностных отношений // *Вопросы психологии*. - 1993. - № 4. - С. 61–68.
18. Сардарова Ж.И., Аутаева А.Н., Рсалдинова А.К., Кемешева А.М. Эмоциональный интеллект как основной показатель готовности современных педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации и инклюзивного образования // *Вестник КазНУ*. - Серия «Педагогические науки». - Том 67. - №2. - 2021. - С. 28-37. <https://doi.org/10.26577/JES.2021.v67.i2.04>.
19. Рысбекова А., Абдраим А., Маннапова У.С. Эмоциональный интеллект как основа профессиональной успешности будущего учителя // *Вестник НАН РК*. - №4 (398). - 2022. - С. 156-172. https://doi.org/10.32014/2518-1467_2022_398_4_156-172.

References:

1. Gukalenko O. V. Razvitie emocional'nogo intellekta budushchikh uchiteley kak instrument povysheniya kachestva vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya // *Otechestvennaya i zarubezhnaya pedagogika*. T. 1. - №6 (88). - 2022. - S. 33.
2. Kulsharipova Z. K., Shavaliyeva Z. Sh., Smykov A. S. Emotional intelligence: the key to success in professional activities // *Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya «Psikhologiya»*. - №3 (80). - 2024. - S. 227-236.

3. Simonova L. B. Razvitie emocional'nogo intellekta budushchego pedagoga // *Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii: Psikhologiya obrazovaniya v XXI veke: teoriya i praktika*. - Izdatel'stvo VGSPU «Peremena». – 2011. – S. 53.
4. Andreeva I. N. *Emocional'nyy intellekt i emocional'naya kreativnost': specifika i vzaimodeystvie* / I. N. Andreeva. - Novopolock: Polock. gos. un-t, 2020. - 356 s.
5. Ashirova E. P. Razvitie emocional'nogo intellekta pedagogov kak faktor gotovnosti k professional'noy deyatel'nosti / E. P. Ashirova, A. A. Denisova // *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. - 2018. - № 59-3. - S. 44-48.
6. Fazleeva L. R. Razvitie liderskikh kachestv studentov vuza s primeneniem tekhnologii social'nogo proektirovaniya: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.01 / Fazleeva Leyla Rinatovna. - Kazan', 2022. - 217 s.
7. Puertas Molero P. Influence of Emotional Intelligence and Burnout Syndrome on Teachers Well-Being: A systematic review / P. Puertas Molero, F.Z. Ortega, J.L. Ubago-Jiménez et al. // *Social Sciences*. - 2019. - Vol. 8. - № 6. - DOI: 10.3390/socsci8060185.
8. Iacolino C. The Role of Emotional Intelligence and Metacognition in Teachers' Stress during Pandemic Remote Working: A Moderated Mediation Model / C. Iacolino, B. Cervellione, R. Isgrò et al. // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. - 2023. - Vol. 13. - № 1. - p. 81-95. - DOI: 10.3390/ejihpe13010006.
9. Ganuzin V. M. Nasilie, napravlennoe protiv uchiteley: analiz sovremennykh issledovaniy / V. M. Ganuzin // *Problemy sovremennogo obrazovaniya*. - 2022. - № 6. - S. 80-88.
10. Espelage D. Understanding and Preventing Violence Directed against Teachers: Recommendations for a national research, practice, and policy agenda / D. Espelage, E.M. Anderman, V.E. Brown et al. // *American Psychologist*. - 2013. - Vol. 68. - № 2. - DOI: 10.1037/a0031307.
11. Bondarchuk E. V. Osobennosti razvitiya emocional'nogo i social'nogo intellekta u budushchikh social'nykh pedagogov i pedagogov-psikhologov / E. V. Bondarchuk // *Istoricheskie i psikhologo-pedagogicheskie nauki*. - Minsk: RIVSh, 2021. - S. 65-73.
12. V MGPU obsudili, chto ottalkivaet molodykh uchiteley ot professii // MGPU. - 2023. - URL: <https://www.mgpu.ru/v-mgpu-obsudili-cto-ottalkivaet-molodyh-uchitelej-ot-professii/> (data obrashcheniya: 12.05.2023).
13. Dashkovskaya O. Pochemu uchitelya ukhodyat iz shkoly? / O. Dashkovskaya // *Vesti obrazovaniya*. - 2023. - URL: https://vogazeta.ru/articles/2023/2/7/teacher/22039_pochemu_uchitelya_uhodyat_iz_shkoly (data obrashcheniya: 12.05.2023).
14. Bykov R. A. Social'naya apatiya uchiteley kak forma adaptatsii k sovremennym sociokul'turnym usloviyam: monografiya / R. A. Bykov, E. Yu. Bykova, Yu. A. Vlasova. - Tomsk: Krasnoe znamya, 2020. - 242 s.
15. Antonov N. V. Social'no-pedagogicheskoe proektirovanie professional'nogo razvitiya pedagogov obshcheobrazovatel'nykh organizatsiy: dis. ... kand. ped. nauk. - M., 2018. - 267 s.
16. Checheva N. A. Monitoring professional'nykh kompetentsiy uchitelya v usloviyakh izmeneniya paradigmy obrazovaniya: dis. ... kand. ped. nauk. - SPb. : [b. i.], 2021. - 206 s.
17. Gipenreyter Yu. B., Karyagina T. D., Kozlova E. N. Fenomen kongruentnoy empatii: O psikhologii mezhlichnostnykh otnosheniy // *Voprosy psikhologii*. - 1993. - № 4. - S. 61–68.
18. Sardarova Zh. I., Autaeva A. N., Rsaldinova A. K., Kemesheva A. M. Emocional'nyy intellekt kak osnovnoy pokazatel' gotovnosti sovremennykh pedagogov k professional'noy deyatel'nosti v usloviyakh cifrovizatsii i inklyuzivnogo obrazovaniya // *Vestnik KazNU. - Seriya «Pedagogicheskie nauki»*. - Tom 67. - №2. – 2021. – S. 28-37. <https://doi.org/10.26577/JES.2021.v67.i2.04>.
19. Rysbekova A., Abdraim A., Mannapova U. S. Emocional'nyy intellekt kak osnova professional'noy uspehnosti budushchego uchitelya // *Vestnik NAN RK*. - №4 (398). – 2022. – S. 156-172. https://doi.org/10.32014/2518-1467_2022_398_4_156-172