

Тоқсанбаева Н.Қ.¹, Үсенова С.М.², Мырқасымова М.А.², Сәлімбаева Ш.О.²

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті
Алматы, Қазақстан, n.toksanbaeva@mail.ru

²М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті
Тараз, Қазақстан, sandu.usenova.76@mail.ru, m.madina73@mail.ru, salimbaeva2021@bk.ru

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ОҚУ БАРЫСЫНДАҒЫ ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙІН ТҰРАҚТАНДЫРУДА АРТ-ТЕРАПИЯНЫ ПАЙДАЛАНУ

Аннотация

Қоғам үшін жасөспірімдер мен жеткіншектердің білімсапасының жақсы болуы маңызды. Бүлтек қоғам мен отбасы емес, мемлекеттік деңгейдегі мәселе. Зерттеу барысында оқу үдерісіне жасөспірімдердің эмоциясы мен эмоциялық күйінің әсері қарастырылып, талданды. Эксперименттік тұрғыда балалардың бойындағы мазасыздық деңгейі анықталды. Жағымды эмоцияларды сезініп, сезімдер арқылы оқу дағдыларын үйрену өнімді және сапалы нәтиже береді. Жасөспірімдердің физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерін есепке алып, олардың эмоцияларын тысқары қалдыруға болмайды. Керісінше, дәл осы кезеңде сезімдермен дұрыс жұмыс жасап, оларды дамытып, жеткіншектердің өз эмоцияларын өздері түсінгендігі оң шешім болмақ. Мектеп жасындағы балалардың эмоциялық күйін жақсарту үшін арт-терапиясы ұсынылып отыр.

Түйін сөздер: эмоциялық күй, мазасыздық, оқу дағдысы, жасөспірім, арт-терапия, этнопедагогика, этнопсихология

Токсанбаева Н.Қ.¹, Усенова С.М.², Мырқасымова М.А.², Сәлімбаева Ш.О.²

¹Казахский национальный университет имени аль-Фараби
Алматы, Казахстан, n.toksanbaeva@mail.ru

²Таразский региональный университет имени М.Х. Дулати
Тараз, Казахстан, sandu.usenova.76@mail.ru, m.madina73@mail.ru, salimbaeva2021@bk.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация

Для общества важно, чтобы качество образования подростков было хорошим. Это вопрос на государственном уровне, а не только общества и семьи. В ходе исследования было рассмотрено и проанализировано влияние эмоций и эмоционального состояния подростков на учебный процесс. Экспериментально выявлен уровень тревожности у детей. Обучение навыкам обучения через чувства, испытывая положительные эмоции, дает продуктивный и качественный результат. Учитывая физиологические и психологические особенности подростков, нельзя оставлять их эмоции вне поля зрения. Напротив, именно в этот период происходит правильная работа с чувствами, их развитие, понимание подростками своих эмоций. Для улучшения эмоционального состояния детей школьного возраста предлагается арт-терапия.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, тревожность, навыки чтения, подросток, арт-терапия, этнопедагогика, этнопсихология

Toxanbayeva N.K.¹, Ussenova S.M.², Myrkassymova M.A.², Salimbaeva Sh.O.²

¹al-Farabi Kazakh National University
Almaty, Kazakhstan, n.toksanbaeva@mail.ru

²Taraz state university named after M.H. Dulati
Taraz, Kazakhstan, sandu.usenova.76@mail.ru, m.madina73@mail.ru, salimbaeva2021@bk.ru

THE USE OF ART THERAPY IN STABILIZING THE EMOTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN IN THE LEARNING PROCESS

Abstract

It is important for society that the quality of education of adolescents and adolescents is good. This is an issue at the state level, not just society and the family. The study examined and analyzed the influence of emotions and emotional state of adolescents on the educational process. The level of anxiety in children was experimentally revealed. Learning reading skills through feelings, experiencing positive emotions, gives a productive and high-quality result. Given the physiological and psychological characteristics of adolescents, it is impossible to leave their emotions out of sight. On the contrary, it is during this period that the correct work with feelings takes place, their development, and teenagers' understanding of their emotions. Art-therapy is offered to improve the emotional state of school-age children.

Keywords: emotional state, anxiety, reading skills, teenager, art-therapy, ethnopedagogy, ethnopscychology

Кіріспе. *Зерттеу жұмысының өзектілігі* этнопедагогика және этнопсихология салаларын өзара байланыстырып, біріктіреді. Сапалы білім алу үшін оқытушының біліктілігінен бөлек жасөспірімдердің эмоциясы мен сезімдернің тұрақтылығы да маңызды. Ұстаздар мен ағартушылар қауымы білім мен ақпараттар адамдардың сезімдерін жанап өткенде ғана оң нәтиже беріп, жемісті бола алады дейді. Қазіргі білім беру дағдылары баланың логикаға бейім, анализдеу және тез шешім шығаруына бағытталған. Мұның барлығы жастардың мобильді болуын көздегендіктен орын алып отыр. Алайда, оқу барысында мектеп оқушыларының эмоциялары мен сезімдері тысқары қалып, жастардың эмоциялық күйінің нашарлауына алып келуде. Жоғары мектеп оқушыларының бойында ашушандық, күйзеліске ұшырау, мазасыздық және көңілсіздік жиі байқалуда. Мұндай күй болашақ ұрпақтың физиологиялық, тіпті психологиялық саулығына да теріс ықпалын тигізетіні анық. Мәселені шешу жолында зерттеу жұмыстарын жүргізе отырып арт-терапияны құрал ретінде пайдалану көзделіп отыр. Соның ішінде мандала терапиясын ұлттық нақышта өңдеп балалардың эмоциялық күйін жақсартып, мазасыздық деңгейін төмендетуде оңтайлы пайдалану жолдары қарастырылуда.

Зерттеу жұмысының мәні этнопсихология және этнопедагогика саласында жаңа диагностикалау құралының пайда болып, қолданысқа енуін көздейді. Себебі әр ұлттың эмоцияларды сыртқа шығаруда және оларды көрсетуде өзіндік ерекшеліктері бар. Демек, эмоцияларды анықтап, оларды жақсартуда ұлтқа тән өзінің әдістері болуы да заңды. Қарыштап дамып келе жатқан психология саласының зерттелген арт-терапиялық құралдарын қазақтың ою-өрнектерімен қосып, қазақшалап икемдеу бұл зертеу жұмысының жаңалығы да бола білмек.

Зерттеу мақсаты:

1. Жасөспірімдердің оқу барысындағы эмоцияларының алатын орнының теориялық аспектілерін анықтау;
2. Мектеп оқушыларының мазасыздық деңгейін анықтау;
3. Арт-терапиясын көмекші құрал ретінде пайдалану.

Зерттеу базасы: Алматы қаласының №133 жалпы орта мектебі.

Негізгі бөлім. Оқу үдерісі мен тәрбиенің сапалы болуы оқытушының бала эмоциялары мен сезімдерін дұрыс оятуына тікелей байланысты екені белгілі. Педагог Я.А.Коменскийдің «XVI ғасырдың мәселесі адамдардың өз құлшынысымен білім алуын қамтамасыз ету. Адамға келесідей жағдайларды түсінуге мүмкіндік беру: 1) сіз үйретіп, түсіндіріп отырған дүниенің өз табиғатының пәрменімен қалап отырғанын ұғындыру, үйренуші адамға жайлылық сезімін сыйлайды; 2) ол әлемнен және табиғаттан өзі қалағанның бәрін ала алатындығын түсіндіру қуаныш сезімін оятады; 3) бейхабармын деп ойлаған дүниелерден хабардар екендігін жеткізу сенімділікті қалыптастырады»[1].

Бұл туралы орыс ағартушылары мен педагогтары да жазып өткен. Ағартушы Н.И.Новиков «Жас жүрекке жаңа білім мен көріністерді сезімдер арқылы қалыптастырып, оны сақтауға тырысу қажет. Себебі біздің қажеттіліктеріміз құлшыныспен қатар жүргенде ғана жағымды болады»[2].

К.Д.Ушинский де адамның дамуы мен тәрбие алуында эмоциялардың маңыздылығын көрсеткен: «Сезімдерді құнсыздандыру арқылы берілген білім өзінің түпкі мағынасы мен мақсатын жоғалтуы мүмкін»[3]. Педагогикалық жүйелер мен білім беру дағдыларын зерттей отырып, сезінулер мен құштарлықтарды талдаудың жоқтығы анықталып, оларды қайта ретке келтіруге арналған оқытуларды жасап ұсынды. Балаларды тәрбиелеу үшін мұғалімдер берген кеңестердің тиімділігін сыни бағалай отырып, Ушинский былай деп жазды: «Адам білімі мен өмірін жақсарту үшін жанындағы құмарлықтардың мүлдем түсінбестен, осы құмарлықтың психикалық негізін және оның басқаларға қатынасын түсінбестен, практик-мұғалім бұл педагогикалық рецепттерден аз пайда көреді...» Демек, білім алу жолында құмарлықтар мен ішкі эмоцияларға көбірек мән беру қажет[4].

Ушинский тәрбие беру барысындағы ынталандыру және жазалаудың рөлі туралы айта отырып эмоцияның нығайту функциясын да ерекшелеп өтті. Бұл турасында: «Адамның табиғаты мен тұқымы келесідей әрекетердің құрсауында болады: өзіне ұнаған істермен айналысқанда рахат немесе ләззатты сезініп, ойынан шықпайтын әрекеттерге барғанда өзіне-өзі азап шектіре бастайды. Тәрбиеші немесе мұғалім де дәл осындай әрекеттерді пайдалануы шарт: ләззат немесе азап адамның жанын немесе жүрегін үдерісті даму жолына түсіруде мақсат емес құрал бола білуі тиіс»[5].

Ушинский эмоциялық күйзелістерді пайдаланудың маңыздылығын көрсетеді және келесі сөзінде: «Терең және кең көлемді философиялық және психологиялық ақиқаттар тәрбиеленушіге емес, тәрбиешіге ғана қолжетімді, сондықтан тәрбиеші оларды басшылыққа алуы тиіс, бірақ тәрбиеленушінің қисынды күшіне сенімінде емес, сол үшін амалдар іздеуге тиіс»[6].

Өкінішке қарай, бұл баланың жеке басын қалыптастырудағы сезімдік (аффективті) бағыт К.Д.Ушинский және өткеннің басқа да ұлы ұстаздары көрсеткендей қазіргі уақытта ұмытылуға айналған. Неміс психоаналитигі П.Куттердің айтуынша, «қазір баламен қарым-қатынаста сезім мен эмпатиядан айырылған тәрбие белең алуда. Қазіргі заманғы білім беру танымға жетелейді, бірақ аффективті болып табылмайды. Ерте жастан бастап адамды рационализмге үйретеді, ал ол өз кезегінде сезімдік өмірден бірде-бір сабақ алмайды. Ал жүректен сабақ алмаған адам - сезімсіз жан», - деп түйіндейді Куттер[7].

Ағылшын педагогы және психологы А.Бэн қорқыныш тудырған заттар мен жағдайлар адам есіне қатты сақталып әсерін тигізеді деп ойлады[8]. Бірақ, К.Д.Ушинский атап өткендей, ең жақсы есте сақтау - бұл тек қорқыныштың ғана емес, барлық аффективті бейнелердің қасиеті. Рас, бұл ретте қандай эмоциялар - оң немесе теріс сезімдер ақпаратты есте сақтау, естен шығару және жаңғыртуға күшті әсер етеді деген сұрақ туындайды.

Эмоцияның ақыл-ой қызметіне әсерін А.Ф.Лазурский де атап өтті, алайда оның пікірінің басқа ғалымдардың пікірінен айтарлықтай айырмашылығы бар: «Сергек, көңілді күйде бола тұра, біз тапқырлықты, өнертапқыштықты жүзеге асыратынымызды сезінеміз. Біздің ойымыз жандана түседі және ақыл-ой жұмысының өнімділігі артады. Алайда, көп жағдайда сезімдер ақыл-ой саласына қолайсыз әсер етеді: көріністердің ағымы баяулайды немесе тіпті мүлдем тоқтатылады, қабылдау мен естеліктер бұрмаланады, пайымдаулар асқан сезімдер жетегінде жасалады»[9].

С.Л.Рубинштейн білім алушыны жұмысқа қосудың тиімділігі оның алдында тұрған міндеттердің түсінікті болуымен ғана емес, сонымен қатар олардың ішкі қабылдауымен де анықталады, яғни «оның күйзелісінен қандай жауап пен тірек нүктесін» тапқанына тікелей байланысты деп жазды. Осылайша, эмоциялар танымдық қызметке қосыла отырып, оның реттеушісіне айналады[10].

П.К.Анохин жануарлар мен адамның ұтымды мінез-құлқын нығайту, тұрақтандыру үшін эмоциялар маңызды екенін атап өтті. Мақсатқа қол жеткізу кезінде туындайтын оң эмоциялар есте сақталады және тиісті жағдай кезінде осындай пайдалы нәтиже алу үшін жадынан алынуы мүмкін. Естен шығарылатын теріс эмоциялар, керісінше, қателердің қайталануын ескертеді, шартты рефлексстің пайда болуына тосқауыл қояды[11].

Н.А.Леонтьев эмоциялардың бұл функциясын із түзу ретінде белгіледі, бұл «білімді» мақсаттардың (қажеттіліктерді қанағаттандыру құралдары мен жолдары), яғни бұрын қажеттіліктерді ойдағыдай қанағаттандыруға әкелетін мақсаттардың пайда болуына әкеледі. Әсіресе, бұл функция адамның экстремалды эмоциялық жағдайында айқын көрінеді. Осылайша, эмоциялар адамның жеке тәжірибесін қалыптастыруға қатысады[12].

Қазіргі заманғы психологияда эмоциялармен нығайту функциясын жүзеге асыруға тартылған тетік – «уәждемелік негіздеме» деп аталады. Бұл механизмнің маңыздылығы туралы Б.Спиноза былай деп жазды: «Біз қандай да бір затты аффектілі жағдайда көргеніміздің салдарынан... оны жақсы көруіміз немесе жек көруіміз мүмкін»[13]. Я.Рейковский былай деп жазады: «...Эмоциогенді тітіркендіргіштердің пайда болуынан бұрын немесе олармен бірге жүретін бейтарап тітіркендіргіштер эмоция тудыру қабілетіне ие болады». Бұл дегеніңіз олар маңызды болып, әрекеттер мен істерді уәждеу кезінде ескеріле бастайды деген сөз[14].

В.К.Вилюнас мотивациялық (эмоциялық) негіздемеге көп көңіл бөлді. «Психологиялық жағынан, атап айтқанда шартты байланысты әзірлеу шартты тітіркендіргішке қатысты субъективті қатынастың өзгеруін білдіретінін ескерсек, бұл тетік эмоциялық мәнді беру түрінде бейнеленуі мүмкін», - деп жазады ол[15].

Оқу үдерісінде эмоциялармен сезімдер басты назарда болу керек екендігі теориялық тұрғыда дәйектеліп отыр. Сапалы білім алып жасөспірімнің оқу дағдыларының жақсаруы үшін жағымды эмоцияларды жиірек бастан кешіру маңызды. Демек, жасөспірімнің эмоциялық күйі жақсы болуы шарт. Алайда, жасөспірімдердің физиологиялық дамуы мен сол кезеңдегі бастан өткеретін оқиғаларын ескере отырып, олардың мазасыздықты жиі сезінетіні белгілі. Зерттеу барысында Алматы қаласының №133 жалпы білім беру мектебінің оқушыларымен тәжірибе жүргізілді. Тәжірибе барысында жоғары сынып оқушыларының мазасыздықты бастан өткеруі мен тітіргендергіштерге беретін реакциясы талданды.

Тәжірибе жүргізуге «Мазасыздық шкаласы» әдістемесі таңдалды. Әдістеме 30 қысқа жағдаяттық сұрақтардан тұрады. Таңдауға 1-4 аралығындағы дәрежелік жауаптар ұсынылады. Зерттеу тәжірибесіне 30 жасөспірім қатысты. Зерттеу нәтижесі келесідей деректерді көрсетті.

Қалыпты деңгейді көрсеткен респонденттердің үлесі – 33% (10 мектеп оқушысы); жоғары мазасыздық деңгейін сыналушылардың 53%-ы (16 жасөспірім) көрсетті; шамадан тыс сабырлы деңгейін сынаққа қатысушылардың 14%-ы құрады (4 жеткіншек). Бұл жасөспірімдердің мектеп бағдарламасындағы қиындықтармен, отбасындағы қарым-қатынаспен, достарымен болған кикілжіңдермен тікелей байланысты болуы мүмкін.



Алынған нәтижелерді ескере отырып, жоғары деңгейді көрсеткен жасөспірімдермен жүйелі жұмыс жүргізу керектігі анықталып отыр. Мектеп бағдарламасының жақсы игерілуі үшін оқушылардың эмоциялық күйі тұрақты әрі жақсы күйде сақталуы тиіс.

Психология саласында жасөспірімдер, балалар мен ересектердің эмоцияларын анықтап, оларды жақсартуда арт-терапиясы кеңінен пайдаланылуда. Себеі арт-терапия баланың эмоцияларын анық көруге, онымен сөйлесуге көмектесе алады. Жасөспірімдер кез-келген маманға ашыла бермейтіні белгілі. Сондықтанда өнерді пайдалану ең ықтималды нұсқа.[16].

Қорытынды. Зерттеу жұмысы барысында жасөспірімдердің білім алу жолында тек рационализмге ғана бағыттала бермей, эмоцияға да көбірек көңіл бөлудің маңыздылығы теориялық тұрғыда қарастырылды. Оң және теріс эмоцияларды топтастыра келе, сапалы

білім алу үшін мектеп балаларының жағымды эмоцияларды сезінген сайын есте сақтау қабілеті жақсарып, ақпараттар сезімдер арқылы жеткізілгенде жақсы қабылданады. Зерттеу базасында мектеп оқушыларының қандай эмоцияларды көбірек бастан өткеретінін анықтау үшін әдістеме жүргізіліп, нәтижесінде мазасыздық деңгейі артып тұрғаны анықталды. Онымен жұмыс жасау және эмоциялық күйді жақсарту мақсатында арт-терапиясы ұсынылды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- [1] Komenski Ia. A. *Izbr. pedagog, sochineniia v 2-h t.* — M.: Pedagogika, 1982. — T. 2
- [2] Novikov N. I. *Rassýjdenie o nekotoryh sposobah k vozbyjdeniú lyúbopytstva v ýnoshestve // Antologua pedagogicheskoj mysli Rossu XVIII v.* — M., 1985.
- [3] Vilyúnas V. *Psihologua emotsu: hrestomatua.* — Sankt-Peterbýrg: Piter, 2004. — 496 s.: il. — (Hrestomatua po psihologu).
- [4] Kazanskaia V.G. *Podrostok: trýdnosti vzrosleniia: kniga dlia psihologov, pedagogov, roditelei.* — 2-e izdanie, dopolnennoe. — Sankt-Peterbýrg: Piter, 2008. — 283 s.
- [5] Malkina-Pyh I.G. *Psihosomatika: noveishu sb.* M., 2003. 928 s.
- [6] Tkachenko G.A. *Psihologicheskaiia pomo onkologicheskim bolnym s ispolzovani em art-terapu // Vestnik psihoterapu.* 2010. № 33(38). S. 65–69.
- [7] Kýtter P. *Lyúbov, nenavist, zavist, revnost. Psihoanaliz strastei.* — SPb., 1998.
- [8] Kellog D. *Mandaly v art-terapu // Diagnostika v art-terapu: Metod «Mandala». 3-e izd. / pod red. A.I. Kopytina.* M.: Psihoterapua, 2011. 144 s.
- [9] Lazýrskii A. F. *Ocherknayki o harakterah.* — M.: Nayka, 1995.
- [10] Kellog D., Mak Re M., Bonni H., Di Leo F. *Ispolzovaniemandaly v psihodiagnostike i psihoterapu // Diagnostika v art-terapu: Metod «Mandala». 3-e izd. / pod red. A.I. Kopytina.* M.: Psihoterapua, 2011. 144 s.
- [11] Anohin P. K. *Problemapriniatuaresheniia v psihologu i fiziologu // Problemypriniatuaresheniia.* — M., 1976
- [12] Ilin E. P. *146 Emotsu i chýystva.* — SPb: Piter, 2001. — 752 s: il. — (Serua «Masterapsihologu»).
- [13] Fallowfield L., Ford S., Lewis S. *No news is not good for news: information preferences of patients with cancer // Psycho-oncology.* 1995. № 4. R. 197–202.
- [14] Reikovskii Ia. *Eksperimentalnaiapsihologuaemotsu.* — M., 1979.
- [15] Qasen G.A., Aitbaeva A.B. *Art-pedagogika i art-terapua v inkliýzivnomobrazovanii.* - Almaty: Qazaq ýniversiteti, 2019 - 184 s. Qasen G.A., Aitbaeva A.B. *Art-pedagogika i art-terapua v inkliýzivnomobrazovanii.* - Almaty: Qazaq ýniversiteti, 2019 - 184 s.
- [16] Itten I. *Iskýststvotsveta.* — Aronov, 2020 g. — 96 s.