Батыс Қазақстан облысы білім басқармасының мектепке дейінгі, жалпы орта, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының облыстық оқу-әдістемелік кабинеті

Жасөспірімдердің эмоционалдық интеллектісін дамытудың тұлғалық мазасыздану деңгейіне ықпалы.

ОРАЛ-2024

Батыс Қазақстан облысы білім басқармасының мектепке дейінгі,жалпы орта,техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының облыстық оқу-әдістемелік кабинетінің сараптама кеңесіндегі қаралып,облыс педагогтарына таратуға ұсынылды

Хаттама №

Автор-құрастырушы:
Қ.Ю.Райымова,Ш.Е.Гилимгалиева Облыстық дарынды балаларға арналған мамандандырылған ақпараттық технологиялар мектеп-лицей-интернатының психологтары

Пікір беруші:
К.Ш.Шамуратова «Жан сыры» психологиялық орталығының жетекшісі,педагогика ғылымдарының магистрі

Н.М.Кадырова Дарынды балаларға арналған С.Сейфуллин атындағы №11 облыстық мамандандырылған мектеп-лицей-интернатының педагог-психологы,педагог-зерттеуші

Бұл оқу-әдістемелік құралда жасөспірімдердің эмоционалды интеллект ерекшеліктері мен мазасыздық түсініктеріне теориялық талдау берілген. Жасөспірімнің эмоционалды интеллектісін дамыту арқылы мазасыздану деңгейін төмендету мақсатында түзету-дамыту сабақтарының бағдарламасы енгізілген.

Әдістемелік құрал мектеп психологтарына, тәрбиешілерге арналған.

МАЗМҰНЫ

1.КІРІСПЕ.....4

2.НЕГІЗГІ БӨЛІМ. Эмоционалдық интеллект,мазасыздану ұғымдарына түсінік.....6

Жасөспірімдік кезеңдегі оқушылардың эмоционалдық интеллектісі мен мазасызданuуын зерттеудің әдістері мен тәсілдері.....14

Оқушылардың эмоционалдық интеллектісін дамытуға арналған«Эмоцияны басқару арқылы мазасыздықтан арылу» түзете-дамыту сабақ жоспары.....19

5. ҚОРЫТЫНДЫ.....35

6.ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР 36

7.ҚОСЫМШАЛАР.....37

Кіріспе

Жасөспірімдердің психикалық және физикалық денсаулығына ғана емес, сонымен қатар оқу іс-әрекетіндегі жетістіктеріне де із қалдыратын эмоционалдық күйзелістің көрсеткіші ретінде жеке және мектептегі жоғары мазасыздық мәселесі өзекті болып табылады. Қазіргі уақытта белгісіздік, эмоционалдық тұрақсыздық, стресс, агрессивтілікпен сипатталатын мазасыз жасөспірімдердің саны өсті.

Мазасыздық - адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесу функциясының бұзылуының субъективті көрінісі. Мазасыздықтың оңтайлы деңгейі интеллектуалдық белсенділікке оң әсер етіп, белсенділікті жұмылдыруға және ең жақсы нәтижелерге қол жеткізуге ықпал етеді. Мазасыздықтың жоғары деңгейі бейімделу процестерінің қалыпты дамуына кедергі келтіреді.

Қарым-қатынастағы мазасыздық деңгейінің жоғарылауы жасөспірімнің белгілі бір қарым-қатынас жағдайларына жеткіліксіз бейімделуін көрсететіндіктен, біз жеке мазасыздықтың жоғары деңгейі эмоционалдық интеллектінің төмендігінің белгісі деп есептейміз. Өз кезегінде, біздің гипотеза бойынша эмоционалдық интеллекттің дамуы жасөспірімдердің жеке мазасыздығын азайтуға көмектеседі.

20 ғасырдың аяғында адамға өзінің эмоциясын және басқа адамдардың эмоциясын түсінуге, түсіндіруге және басқаруға негізделген басқа адамдармен өнімді қарым-қатынас жасауға мүмкіндік беретін белгілі бір қабілеттер жиынтығы бар деп болжалды. Мұндай қабілеттер жүйесі «эмоционалды интеллект» деп аталды.

Эмоционалды интеллект (EI) дегеніміз – адамның өзінің эмоциясы мен басқа адамдардың эмоциясын тани және бақылай алуы, оларды ажырата білуі және соны өзінің ойлануы мен іс-әрекетіне қолдануы. EI екі бөліктен тұрады: біріншісі – адамның өз сезімін тануы, екіншісі – өзге адамдардың сезімі мен эмоциясын тани алуы.

Эмоционалды интеллект ниетті іс-әрекетке айналдыру, саналы шешімдер қабылдау, тиімді байланыстар орнату үшін қажет. Қазіргі әлемде өзімізбен және өзгелермен тіл табысу қиындап бара жатқанын көбіміз білеміз. Басқалармен табысты өзара әрекеттесу эмоционалды интеллектке тікелей байланысты екенін түсіну маңызды. Эмоциялар – бұл жеке адамдардың өмірін ғана емес, бүкіл қоғамды жақсартуға арналған құрал. Адам шексіз дами алады.

Бала қаншалықты ақылды болса да, онсыз өмірде сәттілікке жетуде кедергі болатын кездер бар. Ия, сәттілік бар – олар қарапайым адам бақыты үшін қажет. Бұл қасиеттер «эмоционалды интеллект» ұғымына енеді.

1990 жылдардан бастап «Эмоционалды интеллект» ұғымын зерттеу белсенді түрде дамыды. «Эмоционалды интеллект» ұғымы әлеуметтік интеллектпен байланысты болды. Алғаш рет психологияға «Эмоционалдық интеллект» ұғымын П.Саловей және Дж. Мейер енгізді.

Қазіргі уақытта білім алушыларға әлеуметтік және жеке дағдыларды дамытуға көмектесу өте маңызды, мектепте балаларды әлеуметтік шекараларды тануға және жеке жауапкершілікті қалай алуға үйрететіні туралы мақсатты және жүйелі түрде жұмыстану барысында зерттеу жұмысын жүргізілді.

Зерттеу мақсаты –жасөспірімдердің эмоционалдық интеллектісі мен мазасыздық деңгейі арасындағы байланыстың теориялық және эмпирикалық аспектілерін зерттеу. Мазасыздығы жоғары жасөспірімдердің эмоционалдық интеллект деңгейін арттыруға жағдай жасау.

Зерттеу объектісі – 14-15 жасындағы жасөспірімдер.

Зерттеу болжамы – егер эмоционалды интеллектің деңгейі жоғары болса, мазасыздану деңгейін төмендетуге әсер етуге болады.

Зерттеу міндеттері:

1. Эмоционалды интеллект пен қобалжу арасындағы өзара байланыс сұрағы бойынша әдебиеттерге теориялық талдау жасау.
2. «Эмоционалды интеллект» және «мазасыздық» ұғымдарының мәні мен мазмұнын анықтау.
3. Жасөспірімдердің эмоционалдық интеллектісі мен жеке мазасыздану деңгейін зерттеу әдістерін таңдау.
4. Эмоциялық интеллекті дамытуға бағытталған түзету-дамыту бағдарламасын құрастыру және өткізу.

2. Негізгі бөлім.

Жеке тұлғаның жетістігі сөзсіз білім, білік және дағдылармен, эрудициямен және ойлау қабілетімен, яғни жалпы интеллект деңгейімен байланысты. Алайда, көп жағдайда жалпы интеллекттің жоғары деңгейі жеткіліксіз. Эмоционалды интеллект идеясы әлеуметтік интеллект туралы идеялардың дамуы нәтижесінде пайда болды, оны тәуелсіз қабілет немесе қасиет ретінде анықтаудың басты себебі жеке тұлғаның жалпы интеллект деңгейі мен оның әлеуметтік ортамен өзара әрекеттесудегі табысы арасындағы сәйкессіздік болды.

Эмоционалды интеллект кең мағынада адамның басқалардың эмоцияларын түсіну және олардың эмоционалды жағдайына бейімделу қабілеті арқылы тиімді қарым-қатынас жасау қабілетін біріктіреді. Әр тұлғаның дамуы үшін өзін-өзі бақылау және өзара іс-әрекетті сауатты ұйымдастыра білу қабілеті маңызды. Егер жалпы интеллект оқу жетістігінің факторы болса, онда эмоционалды интеллекттің жоғары деңгейі жалпы тұлғалық және өмірлік жетістікке жетуге мүмкіндік береді.

Психология ғылымында адамның эмоционалды интеллект проблемасы әртүрлі аспектілерде көрінеді. П.Сэловей мен Дж.Майер «эмоционалды интеллект» терминін енгізді және ол интеллекттің негізгі түрлерінің бірі ретінде қарастырылды. Эмоциялық интеллект – әлеуметтік интеллектінің компоненті, өз сезімдері мен өзге адамдар сезімін қадағалау, оларды ажырата білу және ол ақпаратты өзінің ой, әрекеттерін басқару үшін қолдану қабілеті, эмоциялық интеллектінің дамуы тұлғаның үйлесімді, тұлғалық дамуына игі ықпалын тигізеді [1]. Нақтырақ айтқанда, эмоциялық интеллект – эмоциялық ақпаратты өңдеу, түсіндіру (интерпретациялау) және қолданумен байланысты интеллект түрі. П.Сэловей мен Дж. Мэйер бөліп шығарған компоненттерге Д.Гоулман ынталылық, табандылық және әлеуметтік дағдыларды қосты. Сонымен қатар, эмоциялық интеллектінің аса танымал үлгілеріне Р. Бар-Онның тұжырымдамасын жатқызуға болады. Оның тұжырымдамасына сәйкес эмоциялық интеллект қоршаған ортадағы адамдармен табысты қарым-қатынас құруды және өмірдің түрлі жағдайларында өзін-өзі ұстай білуді қамтамасыз ететін эмоциялық және әлеуметтік құзыреттілік, қабілеттер мен білімдердің бүкіл жиынтығы ретінде анықталады.

Ресей психологиясында Л.С. Выготскийдің аффективті және интеллектуалды процестердің бірлігі туралы идеясын С.Л. Рубинштейн (интеллектуалды процесс эмоциялардың қатысуынсыз мүмкін емес) және А.Н. Леонтьев (ойлау эмоционалды (аффективті) реттеуге ие) жалғастырды. Алғашқы эмоционалды интеллектті зерттеушілердің бірі Д.В. Люсин, осы құбылыс туралы өзінің екі компонентті теориясын ұсынды, С.С. Степанов эмоционалды интеллектті түзетудің өмірдегі белгілі бір жетістікпен байланысын атап өтеді. И.Н. Андреева эмоционалды интеллект дамуының

алғышарттарын, эмоционалды интеллект компоненттері көрінісіндегі гендерлік айырмашылықтарды және психологиялық тренинг процесінде эмоционалды интеллектті дамыту мүмкіндігін қарастырды. М.А. Манойлова педагогтердің эмоционалды интеллектінің акмеологиялық дамуын зерттеді. Т.П. Березовская эмоционалды интеллектті дамыту мүмкіндігін арнайы ұйымдастырылған тренинг арқылы дәлелдеді. А.А. Панкратова эмоционалды интеллектті қалыптастырудың әртүрлі тәсілдерін және оны құрайтын қабілеттерді талдады. С.П. Деревянко эмоционалды интеллектті дамытуда психологиялық тренингті қолданудың тиімділігін анықтады, алайда оның тиімділігіне қатаң өлшемдер жүргізілген жоқ.

Ал Қазақстанда А.А.Толегенова эмоциялық интеллектті психофизиология тұрғысынан қарастырды. Оның зерттеу еңбегінде эмоциялық интеллекттің психофизиологиялық параметрлері адамның эмоцияны реттеу кезіндегі индивидуалды ерекшеліктерінің негізі ретінде зерттелген. Эмоциялық интеллекттің адамның өнімді іс-әрекет, әлеуметтік бейімделу және стрестік жағдайлар үшін маңыздылығы көрсетілген.

Эмоционалды интеллект сезімдерді білу және сезіну үшін өз эмоцияңызға шомылу қабілетін де, эмоцияларды ұтымды талдау және осы талдау негізінде шешім қабылдау қажеттілігін де білдіреді. Эмоциялар ақпараттың үлкен бөлігін таратады, оны пайдалану арқылы тұлға тиімдірек әрекет ете алады.

Эмоционалды интеллект - бұл өзінің және басқалардың эмоцияларын, сезімдерін түсіну қабілеті. Ол эмоциялардың барлық спектрін мақсаттарға жету және кез келген тапсырманы орындау үшін көмекші етуге мүмкіндік береді.

Жасөспірімдер эмоционалдық интеллектінің саналы дамуы өмір сүру сапасын, отбасылық қарым-қатынасты жақсартатынына, сонымен қатар қалыптасқан дағдылар баланың қай саланы таңдаса да, табысты өмір сүруіне жақсы негіз болып табылады.

Дж.Мейер, П.Саловей, Д.Карузо ұсынған эмоционалды интеллект құрылымы кеңірек шекараларға ие және келесі компоненттерді қамтиды: эмоцияны саналы реттеу; эмоцияларды түсіну, ойлаудағы эмоциялардың ассимиляциясы; дискриминация және эмоцияларды білдіру.

Өзін-өзі тану:

Эмоционалды түрде өзін-өзі тану. Эмоционалды өзін-өзі тану қабілеті жоғары адамдар өздерінің ішкі сезімдерін тыңдайды және олардың сезімдерінің өзінің психологиялық күйі мен өнімділігіне әсерін біледі.Олар өздерінің негізгі құндылықтарына сезімтал және көбінесе түйсігімен бүкіл суретті қабылдай отырып, қиын жағдайда өзін ұстаудың ең жақсы әдісін интуитивті түрде таңдай алады.Эмоционалды өзін-өзі тануға қабілетті адамдар көбінесе әділ және шыншыл, өз сезімдері туралы ашық айта алады және өз идеалына сенеді.

Нақты өзін-өзі бағалау. Өзін-өзі бағалауы жоғары адамдар әдетте өздерінің мықты жақтарын және олардың шектерін біледі.Олар өздеріне

әзілмен қарайды, жақсы білмейтін дағдыларды тез үйренеді, конструктивті сын мен пікірлерді құптайды.

Өзіне сенім. Неге қабілетті екендіктерін білу адамдарға өз мүмкіндіктерін толық пайдалануға мүмкіндік береді. Өзіне сенімді адамдар қиын тапсырмаларды қуана қабылдайды. Олар шындық сезімін жоғалтпайды, өздерінің қадір -қасиетін сезінеді.

Өзін-өзі бақылау:

Эмоцияны тоқтату. Бұл дағдыға ие адамдар өздерінің деструктивті эмоциялары мен импульстерін басқарудың жолдарын табады, тіпті оларды себептердің пайдасына қолданады. Мұндай адам ауыр күйзелісте немесе дағдарыс кезінде де сабырлы және саналы бола алады - ол қиын жағдайға тап болғанда да сабырлы болады.

*Ашықтық.*Өзіне және басқаларға адал адамдар өздерінің құндылықтарына сәйкес өмір сүреді.Ашықтық - сіздің сезімдеріңіз бен нанымдарыңыздың шынайы көрінісі - адал қарым-қатынас орнатады.Олар өздерінің қателіктері мен сәтсіздіктерін ашық мойындайды басқалардың әдепсіз қылықтарымен күреседі.

Жауаптылық. Бейімделуге қабілеті бар адамдар әр түрлі қажеттіліктерді жұмылдыра алады, олар көңіл мен энергияны жоғалтпайды және өмірде өздерін жайлы сезінеді.Олар келесі қиындықтарға икемді түрде, өзгермелі жағдайға ептілікпен бейімделеді

Жеңіске талпыныс. Бұл сапаға ие адамдар жоғары жеке стандарттарды басшылыққа алады, бұл оларды үнемі жетілдіруге ұмтылуға мәжбүр етеді - өз жұмысының сапасын және бағыныштылардың тиімділігін арттыруға тырысады.Олар күрделі мақсаттар қояды және тәуекелдерді есептей алады, осылайша бұл мақсаттарға қол жеткізеді. Жеңіске деген ерік белгісі - басқаларға неғұрлым тиімді жұмыс істеуді үйренуге және үйретуге деген тұрақты ұмтылыс.

Бастамашылдық. Тиімділік үшін не қажет екенін сезінетін адамдар, яғни өз бақытын жібермейтініне сенімді адамдар, бастамашылығымен ерекшеленеді.Олар мүмкіндіктерді пайдаланады немесе оларды өздері жасайды. Мұндай адам болашақ үшін қажет болған жағдайда ережелерді бұзудан немесе тым болмаса айналып өтуден тартынбайды.

*Оптимистік.*Оптимизммен ерекшеленетін адам қиын жағдайдан шығудың жолын табады, ол бұл жағдайда қауіп емес, мүмкіндікті көреді.Ол басқа адамдарды жақсы қабылдайды, олардан жақсысын күтеді.Өзінің дүниетанымының арқасында, ол болашақта болатын барлық өзгерістерді жақсы жаққа өзгеріс ретінде қабылдайды.

Әлеуметтік сезімталдық:

Эмпатия. Басқа адамдардың тәжірибесін тыңдау қабілеті бар адамдар эмоционалды сигналдардың кең ауқымына бейімделе алады.Бұл қасиет оларға жеке адамдардың да, топтардың да айтылмаған сезімдерін түсінуге мүмкіндік береді. Мұндай адамдар басқаларға жанашырлық танытады

Ақпарат. Өмірдің барлық қозғалысын жақсы білетін адамдар көбінесе

саяси тұрғыдан ақылды, ең маңызды әлеуметтік өзара әрекеттесулерді анықтай алады

Көмек. Бұл қабілетке ие адамдар айналасында басқа адамдарға және олармен қарым -қатынасқа оң әсер ететін эмоционалды климат құруға тырысады.

Қарым -қатынасты басқару:

Шабыт. Бұл дағдылары бар адамдар басқалармен қарым қатынасқа түсе алады және сонымен бірге оларды болашақтың тартымды бейнесімен баурай алады. Мұндай көшбасшылар бағыныштыларға қалаған мінез - құлықтың үлгісін көрсетеді және ортақ миссияны басқаларды шабыттандыратындай етіп жеткізе алады.Олар күнделікті міндеттерден асып түсетін мақсаттар қояды, осылайша адамдардың жұмысын жандандырады.

Әсер ету. Адамдарға әсер ету қабілетінің белгілері әр түрлі: белгілі бір тыңдаушыға үндеуді дұрыс тыңдай білуден, әртүрлі тараптарды өз жағыңызға тарту және сіздің қолдауыңызды алу мүмкіндігіне дейінгі бастамалар. Мұндай қабілеті бар адамдар бір топқа жүгінгенде, олар әркез сенімді болады.

*Өзін-өзі жетілдіруге көмектесу.*Адамдық қабілеттерді дамытуда тәжірибесі бар адамдар,айналасындағы адамдарға шынайы қызығушылық танытады - олар өздерінің мақсаттарын, артықшылықтары мен кемшіліктерін көреді.

*Өзгерістерді насихаттау.*Өзгерістерді қалай бастау керектігін білетін адамдар өзгерістің қажеттілігін ажырата алады, қалыптасқан тәртіпке қарсы шығып, жаңасын қорғайды.Олар қарсылыққа қарамастан өзгерістің күшті жақтаушысы бола алады, бұл өзгерістің маңызды мәселесін жасайды.Олар жолында кездесетін кедергілерді жеңудің практикалық жолдарын табуды біледі.

Қақтығыстарды шешу. Келіспеушіліктерді шебер шешетін адамдар ашық әңгімеге қарама -қайшы тараптарды қоздыруға қабілетті; олар әр түрлі пікірлерді түсіне алады, содан кейін ортақ тіл табады.

Топтық жұмыс және ынтымақтастық. Команданың тамаша ойыншылары деп айтуға болатын адамдар қоғамдастық атмосферасын құра алады, басқаларға құрметпен қараудың, жауаптылық пен достықтың үлгісін көрсете алады.Олар басқаларды ортақ идеалдарға белсенді, топтық бірлік сезімін нығайтады.

Эмоциялық интеллекттің одан да кеңірек түсіндірмесі Р.Бар-Он үлгісінде қамтылған. Автор ЭИ адамға әртүрлі өмірлік жағдайлардан сәтті шығуға мүмкіндік беретін барлық когнитивті емес қабілеттер, білімдер мен құзыреттер деп анықтайды.Р.Бар-Он құзыреттің бес саласын анықтайды. ЭИ бес компонентінің әрқайсысы бірнеше ішкі құрамдас бөліктерден тұрады:

1)өзін-өзі тану: өз эмоцияларын білу, өзіне деген сенімділік, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі жүзеге асыру, тәуелсіздік;

2)тұлғааралық дағдылар: эмпатия, тұлғааралық қарым-қатынас, әлеуметтік жауапкершілік;

3)бейімділік: мәселені шешу, шындыққа қосылу, икемділік;

4) стресстік жағдайларды басқару: стресске қарсы тұру, импульсивтілікті бақылау;

5) басым көңіл-күй: бақыт, оптимизм.

Зерттеуші Д.В. Люсин ЭИ-дің өзіндік үлгісін ұсынады. Эмоциялық интеллект деп ол өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну және оларды басқару қабілеті ретінде түсінеді.

Эмоцияларды түсіну қабілеті адамның: эмоцияны тани алатынын, өзінің немесе басқа адамда эмоционалды тәжірибенің болуы фактісін анықтау,яғни өзінің немесе басқа адамның қандай эмоцияны бастан кешіретінін анықтау және оның сөздік көрінісін табу; бұл эмоцияны тудырған себептерді және оның қандай салдарға әкелетінін түсінеді.

Эмоцияларды түсіну қабілеті адамның өзінің немесе басқа адамда эмоцияны анықтай алуы, өзінің немесе басқа адамның қандай эмоцияны бастан кешіретінін анықтау, бұл эмоцияны тудырған себептерді және оның қандай салдарға әкелетінін түсінеді.

Осылайша, эмоционалдық интеллект құрылымын түсінуге қатысты зерттеушілердің пікірлері әртүрлі болғанымен, олар бір нәрседе келіседі– ЭИ күрделі психологиялық құбылыс, ол мына төмендегі көрсетілгендерге қажет:

- «адам-адам» мамандықтарының адамдары үшін, ең алдымен мұғалімдер, тәрбиешілер және психологтар үшін;
- аффект пен интеллекттің өзара әрекеттесуін орнату негізінде эмоционалдық өмірін ретке келтіруді қажет ететін жасөспірімдер үшін,
- балалар мен ата-аналар үшін;
- эмоционалдық интеллектінің дамуы басқа адамдармен өзара әрекеттесу, физикалық және моторлық-қозғалыс шектеулерінің орнын толтыру үшін;
- кез келген адам үшін өзін-өзі дамыту және басқалармен қарым-қатынасты үйлестіру факторы ретінде.

Эмоционалды интеллектісі жоғары адамдар өте позитивті, жағымды ойға берілгіш келеді. Ісі ойлағандай, жоспарлағанындай болмай жатса да, қамықпайды. Керісінше, одан сабақ пен тәжірибе алуға, қорытынды шығаруға тырысады. Мұндай жағдайда мотивация адамды жетістікке жетуге ұмтылдырып, өзін-өзі реттеуге көмектеседі, соның арқасында сәтсіздіктен, шектеу мен депрессиядан босауына ықпал етеді. Өйткені эмоционалды интеллект – адам өмірінде үлкен орын алатын қабілет. Баланың өмірінде эмоционалды интеллектіні балабақша кезінен бастап дамыту өте маңызды.

Осылайша, эмоционалды интеллект мыналарға әсер етеді:

• **Мектептегі үлгерім** Эмоционалды интеллект жұмыс орнындағы күрделі әлеуметтік қатынастарды бағдарлауға, көшбасшы болуға, сондай-ақ оқуда жетістіктерге жетуге көмектеседі. Көптеген жұмыс орындары

үміткерлердің эмоционалды интеллектісін сұхбат кезінде бағалайды, оны кәсіби құзыреттіліктен кем емес сипаттама деп санайды.

• **Денсаулық**. Егер сіз эмоцияларыңызды басқара алмасаңыз, онда сіз стрессті басқара алмайсыз. Бұл денсаулықтың күрделі мәселелеріне әкелуі мүмкін. Бақыланбайтын стресс қан қысымын көтереді, иммундық жүйені басады, инфаркт қаупін арттырады

• **Психикалық жағдай**. Бақыланбайтын эмоциялар мен стресс психикалық денсаулыққа әсер етеді, ол мазасыздық пен депрессияға әкеп соқтырады. Егер сіз өзіңіздің эмоцияларыңызды басқара алмасаңыз, сіз тұрақты қарым-қатынас орната алмайсыз. Нәтижесінде, жалғыздыққа тап боласыз.

Эмоционалды интеллекттің дамуы депрессия, ашуланшақтық және т.б. сияқты бұзылулардың алдын-алу қызметін атқара алады, бұл үнемі эмоционалды күйзеліске ұшыраған балалар үшін өте маңызды

Эмоциялар біздің өмірімізде маңызды рөл атқарады. Олар біздің сыртымызда және ішімізде не болып жатқаны туралы ақпаратты жеткізіп, қажеттіліктер мен тілектер туралы белгілер береді. Эмоционалды сауаттылық – өз эмоцияларын түсіну, басқаларды тыңдау және олардың эмоцияларына жанашырлық таныту, сондай-ақ эмоцияларды өнімді түрде білдіру қабілетінен тұрады.

Неліктен бұл әр адам үшін маңызды? Бала туылғаннан бастап оның дамуын анықтайтын эмоциялар мен сезімдерді көрсетеді. Эмоционалды интеллекттің дамуы тіпті кішкентай бала үшін де маңызды. Эмоционалды интеллект өмір бойы қалыптасады және оның дамуының әр кезеңі тұлғаның бәсекеге қабілеттілігі мен психологиялық тұрақтылығының өсуі үшін маңызды.

Біз өз эмоцияларымызға жол бергенде, біз өзімізді шамадан тыс теріс энергиядан босатамыз, біз басқа адамдарды түсінуге үйренеміз.

Қорыта келе, эмоционалды интеллект құбылысын, оның құрылымын, даму жолдарын одан әрі зерттеу қажеттілігі туындайды, бұл педагогикалық процеске қатысушылар арасындағы тұлғаралық өзара әрекеттесу процесінде туындайтын эмоционалды процестер мен күйлерді терең түсіну арқылы қарым-қатынасты оңтайландыруға нақты мүмкіндік ашады. Эмоционалды интеллекттің дамуын оқушылардың мектепте жетістікке жетуінің қажетті құрамдас бөлігі және оқушылардың психологиялық мәдениетін арттырудың маңызды факторы ретінде қарастыруға болады.

Қазіргі жасөспірімдер көбінесе мазасыздықпен байланысты проблемаларға тап болады. Зерттеушілердің еңбектерін талдау балалық мазасыздықтың көріну факторларын, бір жағынан, туа біткен, психодинамикалық сипаттама ретінде (А.И. Захаров, Н.Д. Левитов), ал екінші жағынан әлеуметтену шарты мен нәтижесі ретінде (Н.В. Имедадзе, А.М. Прихожан, К. Хорни) қарастыруға мүмкіндік береді. Басқаша айтқанда, мазасыздықтың себептері баланың психикасының дамуындағы табиғи және

әлеуметтік факторларға байланысты.

Мазасыздық - бұл адамның сыртқы немесе ішкі тітіркендіргіштерден қауіп төндіретін психикалық жағдайы.

Мазасыздық мазасыздану күйінің қарқындылығының жоғарылауын білдіреді, ол шиеленіс сезімі, үрей, алаңдаушылық секілді жағымсыз эмоционалды күй болып табылады. Мазасыздану құбылысы психикалық күй, яғни белгісіз қауіпті жағдайларда туындайды.

Мазасыздық екі тұрғыдан қарастырылады: эмоционалдық күй және тұрақты тұлғалық қасиет (темперамент)

Мазасыздық, бір жағынан, мидың қасиеттерімен байланысты (нерв тұлғалық жүйелер), ал екінші жағынан – сыртқы жағдайлар.

Тұлғаның мазасыздануы - бұл жағдайларға пайда болу арқылы әрекет ету бейімділігі әртүрлі деңгейдегі мазасыздық, бұл тұрақты жеке сипаттама, субъектінің мазасыздануға бейімділігін көрсетеді және ұсынады сияқты жағдайлардың жеткілікті кең ауқымын қабылдауға бейімділігі қауіп төндіреді.

Мазасыздықты зерттеген отандық зерттеуші ғалымдар: Ф.Б.Березин, Л.В.Бороздина, Е.П.Ильин және шетел ғалымдары:А.Адлер, К.Изард, А.Рэнк, С.Д.Спилбергер, З.Фрейд, Ю.Л.Ханин, К.Хорни, т.б.

Спилбергердің айтуы бойынша, тұрақты мазасыздық жалпы сипатқа ие тұлғалық қасиет. Мазасыздықты жиі сезінетін адамдар қоршаған ортаның стимулдарын қауіпті деп қабылдауға бейім болады.

Мазасыздық тілі - бұл адам сезінетін қорқыныш. Мазалаған тіл жеке тұлғаның реакцияға бейімділігімен байланысты тұрақты тұлғалық қасиет ретінде Ч.Д.Спилбергер мазасыздықтың өзін көрсететін жағымсыз салдарын түсіндірді тұлғаның назарын белсенділіктен аударуда.

Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханин көзқарастары бойынша ситуациялық (реактивті)

мазасыздық - бұл жеткілікті кең ауқымды қабылдауға бейімділік өзіне қауіп төндіретін жағдайлар.

К.Хорнидің көзқарасы бойынша, алаңдаушылық - бұл орынсыз реакция

қауіп немесе тіпті қабылданған қауіпке реакция. Мазасыздық – бұл жасырын және субъективті қауіпке адекватты жауап.

Американдық психолог Чарльз Спилбергер адамның мазасыздығының 117-ден астам белгілерін зерттеп, оның деңгейін анықтайтын шкала құрды. Оның “мазасыздық деңгейін бағалау” жағдайлық және жеке болып бөлінеді. Ситуациялық жағдай белгілі бір уақытта жағдайға және сыртқы жағдайлардың әсеріне жауап береді-мысалы, өзін-өзі оқшаулау. Жеке-адамның мінезі.

А.М. Прихожан мазасыздықтың «бұл қауіптің пайда болуымен байланысты қиындықтарды күтуге байланысты эмоционалды ыңғайсыздықты бастан өткеру» екенін атап өтті.

Мазасыздықты эмоционалды күй ретінде және тұрақты қасиет ретінде, жеке қасиет немесе темперамент ретінде ажыратыңыз.

Р.С. Немова: «Мазасыздық - бұл адамның үнемі немесе ситуациялық тұрғыдан көрінетін, жоғары қорқыныш жағдайына түсу, нақты әлеуметтік жағдайларда қорқыныш пен үрей сезіну қасиеті».

Л.А. Китаев-Смык өз кезегінде «соңғы жылдары психологиялық зерттеулерде Спилберг ұсынған мазасыздықтың екі түрін: кейіпкерлердің мазасыздығы мен ситуациялық мазасыздықты қолдану кеңінен қолданыла бастағанын атап өтті.

А.В. Петровский: «Мазасыздық - бұл жеке адамның мазасыздық реакциясының төменгі шегімен сипатталатын мазасыздықты сезінуге бейімділігі; жеке айырмашылықтардың негізгі параметрлерінің бірі. Мазасыздық, әдетте, жүйке-психикалық және ауыр соматикалық ауруларда, сондай-ақ психотравманың зардаптарын сезінетін сау адамдарда, жеке дисфункциясының ауытқуының субъективті көріністерімен ауыратын көптеген адамдар тобында күшейеді» деп көрсетеді.

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шот өз кезегінде мазасыздық дегеніміз - белгілі бір уақыттағы жеке адамдардың жай-күйін де, кез-келген адамның тұрақты қасиетін де сипаттайтын полисемантикалық психологиялық термин. Мазасыздық - адамның жеке басының ерекшелігі ретінде, жұмыс істеп тұрған адам миының генетикалық анықталған қасиеттерімен байланысты, олар үнемі көтерілетін эмоционалды толқу сезімін, мазасыздық эмоциясын тудырады.

Мазасыздық тенденциясын жүйке жүйесінің қасиеттерінің физиологиялық сипаттамалары тұрғысынан түсіндіруге біз орыс психологтарынан тәсіл табамыз. Сонымен, И.П. Павловтың зертханасында сыртқы тітіркендіргіштердің әсерінен жүйке бұзылысы әлсіз, содан кейін қозғыш типте болатындығы анықталды, ал қозғалғыштығы жақсы теңдестірілген типтегі жануарлар бұзылуларға аз әсер етеді.

Б.М. Теплов мазасыздық пен жүйке жүйесінің күші арасындағы байланысты да көрсетеді. Оның жүйке жүйесінің күші мен сезімталдығының кері корреляциясы туралы айтқан жорамалдары В.Д.Небылициннің зерттеулерінде эксперименттік растауды тапты. Ол жүйке жүйесінің әлсіз түрімен мазасызданудың жоғары деңгейі туралы болжам жасайды.

Мазасыздықтың екі негізгі түрі бар. Бұлардың біріншісі - ситуациялық мазасыздық, яғни, объективті түрде алаңдаушылық туғызатын кейбір нақты жағдайлардан туындайды. Мұндай жағдай кез-келген адамда болуы мүмкін қиындықтар мен өмірлік қиындықтар қарсаңында болуы мүмкін. Бұл жағдай тек қалыпты емес, сонымен қатар оң рөл атқарады. Ол адамға туындаған мәселелерді шешуге байыпты және жауапкершілікпен қарауға мүмкіндік беретін жұмылдырушы механизмнің бір түрі ретінде әрекет етеді. Жағдаяттық мазасыздықты азайту әдеттен тыс, егер адам ауыр жағдайларға тап болса, немқұрайлылық пен жауапсыздықты көрсетеді, бұл көбінесе баланың өмірлік позициясын, өзін-өзі танудың жеткіліксіз формуласын көрсетеді.

Тағы бір түрі - жеке тұлғалық мазасыздық деп аталады. Мұны әртүрлі

өмірлік жағдайлардағы мазасыздықты сезінудің тұрақты тенденциясында көрінетін, оның ішінде оны объективті түрде жоймайтын жеке қасиет деп санауға болады. Оған себепсіз қорқыныш, қауіптің белгісіз сезімі, кез-келген оқиғаны қолайсыз және қауіпті деп қабылдауға дайындық тән. Бұл жағдайға бейім бала үнемі сақтық пен түсіңкі көңіл-күйде болады, оған қорқынышты және қас ретінде қабылдайтын сыртқы әлеммен байланысу қиын. Жеке мазасыздық мінезді қалыптастыру процесінде шоғырланып, өзін-өзі бағалаудың төмендігі мен жабыңқы пессимизмнің қалыптасуына ықпал етеді. Мектеп жасына дейінгі балалар арасында ситуациялық мазасыздық басым.

Жеке адамның қасиеті ретінде мазасызданудың деңгейін анықтау өте маңызды, өйткені бұл қасиет көбінесе субъектінің мінез-құлқын анықтайды. Мазасызданудың белгілі бір деңгейі — белсенді белсенді тұлғаның табиғи және міндетті ерекшелігі болып табылады. Әр адамның өзінің оңтайлы немесе қалаған мазасыздану деңгейі бар — бұл пайдалы мазасыздану деп аталады. Осыған байланысты адамның өз жағдайын бағалауы ол үшін өзін-өзі бақылау мен өзін-өзі тәрбиелеудің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Жасөспірімдік кезеңдегі оқушылардың эмоционалдық интеллектісі мен мазасыздануын зерттеудің әдістері мен тәсілдері

Жасөспірімнің өзіне сенімділігі,қарым-қатынас ерекшеліктерін меңгеруі,өз ортасында абыройлы болуы айналамен қарым қатынас жасаумен қалыптасады. Сондықтан жасөспірімнің айналасымен үйлесімді қарым-қатынас орнатуға,өз әрекеттерін адекватты бағалауға,түрлі сәтсіздіктен шығудың жолдарын іздестіруде бірінші көмекші адам-мектеп психологі.

Мектеп психологы диагностикалық зерттеу жұмыстары нәтижесінде оқушының мазасыздануын, эмоционалдық интеллектісінің деңгейін анықтай алады.

Жасөспірімнің мазасыздануын, эмоционалдық интеллектісін диагностикалауды жүзеге асыру реті.

1.Ұйымдастыру кезеңі.

Алдын-ала ізденіс кезеңі.Осы кезеңдегі жұмыстың мәніне бала туралы мәліметтерді жинастыру жатады.Ақпаратты берушілерге-ата-аналар, педагогтар және балалардың өздері жатады.(әңгіме,сұхбат)

2.Диагностикалық кезең.

Оқушының мазасыздануын, эмоционалдық интеллектісі деңгейін анықтауда **түрлі** диагностикалық **әдістер** қолданылады:

-арнайы психологиялық,сұрақнама,әдістемелер,проективті әдістер т.б

Осы жерде мектеп психологының жұмысындағы жасөспірімдердің,соның ішінде 7-8 сынып оқушыларының мазасыздануын, эмоционалдық интеллектісін анықтауда өз тәжірибемізде қолданған бірнеше төмендегідей диагностикалық әдістемелерін ұсынамыз.

1. Мазасыздану шкаласы (Ц.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин)
2. Эмоциялық интеллект деңгейін анықтауға арналған Н.Холл

сауалнамасы

3. Мектептегі мазасыздықты анықтауға арналған З. Филипс тесті

Мазасыздану шкаласы (Ц.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин)

Мазасыздануды тұлғалық және ситуациялық күй ретінде жіктеп зерттеудегі Ч.С.Спилбергердің әдістемесін бейімдеген Ю.Л.Ханин болды. Әдістеме мазасыздану деңгейіне байланысты психологиялық, медициналық көмек көрсету мақсатында оның тереңдігін ескере отырып, мазасыздану жағдайларын анықтауға арналған. Жеке тұлғаның сенімсіздік, ұсыныс, шешім қабылдау мен әрекет етудегі тәуелсіздік сияқты сипаттамалық ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді.Бұл әдістеме бойынша тұлға өз алаңдаушылығының дәрежесін анықтай алады.Өте жоғары ситуациялық мазасыздану — зейіннің бұзылуына, кейде нәзік үйлестірудің бұзылуына әкеледі.Өте жоғары тұлғалық мазасыздану — невротикалық қақтығыстың болуымен, эмоционалды және невротикалық бұзылулармен және психосоматикалық аурулармен тікелей байланысты.

Эмоциялық интеллект деңгейін анықтауға арналған Н.Холл сауалнамасы

Эмоционалды интеллект - адамның өзінің немесе басқалардың эмоцияларын шешу және оларды өмірлік мәселелерді шешу үшін пайдалану қабілеті. Сирек адамдар мақсаттарға жету үшін өз сезімдерін қалай пайдалану керектігін біледі.

Пікірлес адамдарды табу әркімге оңай емес. Кейде ересек адамға да, балаға да дос табу қиынға соғады. Ол ымыраға келмейді, кездеспейді, араласпайды, қолдамайды және жанашырлық танытпайды. Бұл эмоционалды интеллекттің төмен деңгейін көрсетеді. Оларды дамыту үшін, ең алдымен, нақты деңгейін анықтау керек.

Эмоционалды интеллект тесті - бұл сіздің жеке сезімдеріңізге қаншалықты ие екеніңізді, басқа адамдардың сезімдерін түсінуді, оларды бақылауды және оларды практикалық мәселелерді шешу үшін қалай пайдалану керектігін көрсететін сауалнама.

Н.Холл эмоцияларды басқару қабілетін және олардың өмірде қолданылуын анықтайтын тест әзірледі. Сонымен бірге, техника өзіне және басқаларға деген көзқарасты, достасуды, қарым-қатынас жасауды, адамдар ортасында үйлесімді сезінуді ескереді.

Холл эмоционалдық интеллекттің жақсаруы мүмкін екенін сенімді түрде айтады. Бұл оның психикалық дамудан айырмашылығы. Эмоционалды даму адамның әл-ауқатына, оның болашағына, басқалармен үйлесімді қарым-қатынасына ақыл-ой қабілеттерінен көбірек жауап береді.

Холл эмоционалдық интеллект сынағы (EQ сынағы)

Эмоционалды интеллект (EQ) адамның эмоцияларды білу, оларға қол

жеткізу және ойлауды, эмоцияларды және олардың нені білдіретінін түсінуді жеңілдететін және тиісінше олардың эмоционалды және эмоционалды дамуына ықпал ететін жолмен басқару қабілеті. интеллектуалдық өсу.

Зерттеу жұмысы білім беру кешені негізінде жүргізілді.

Қатысушы 7- 8сынып оқушылары.

Зерттеу әдістері:

«Эмоционалды интеллект» сауалнамасы (Н. Холл)

Сауалнаманың мақсаты – әртүрлі эмоциялардың қаншалықты қолданылатынын анықтау

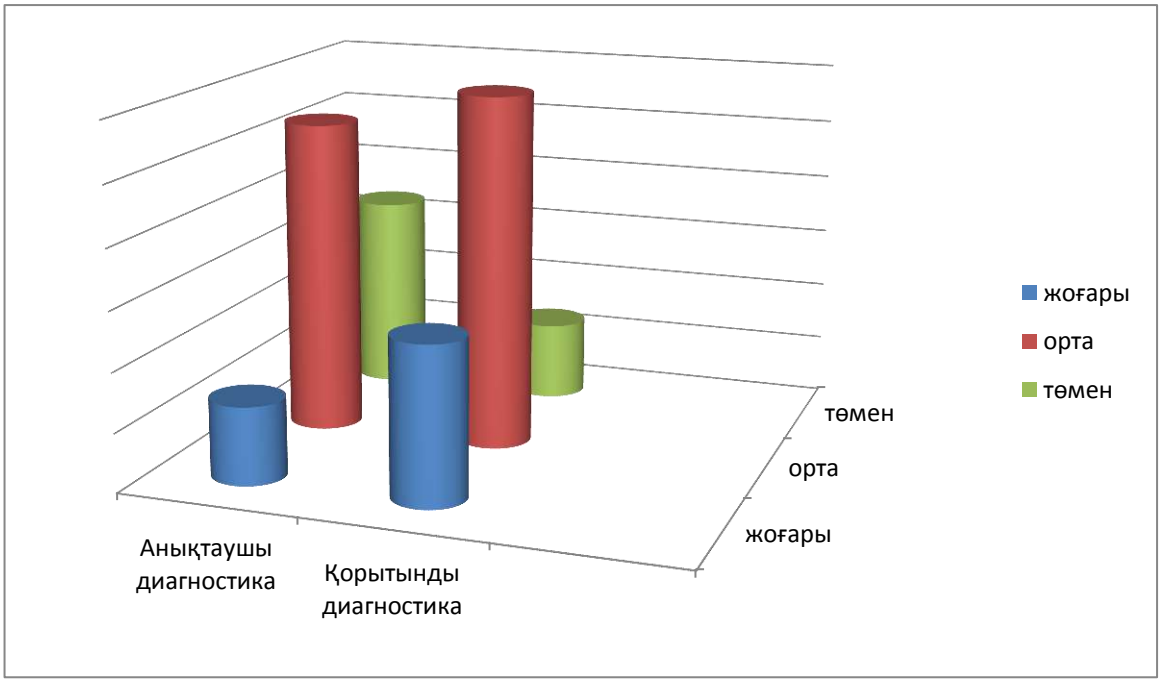
«Мазасыздық деңгейін өзін-өзі бағалау» әдістемесі (C. D. Spielberger, Yu. L. Khanin)

Әдістеменің мақсаты - ситуациялық және жеке мазасыздану деңгейін анықтау.. Жүргізілген зерттеу нәтижесінің қорытындысын талдау барысында оқушылардың мазасыздануын, эмоционалдық интеллектісінің деңгейі анықталды

«Эмоционалды интеллект» сауалнамасы (Н. Холл).

1 кесте

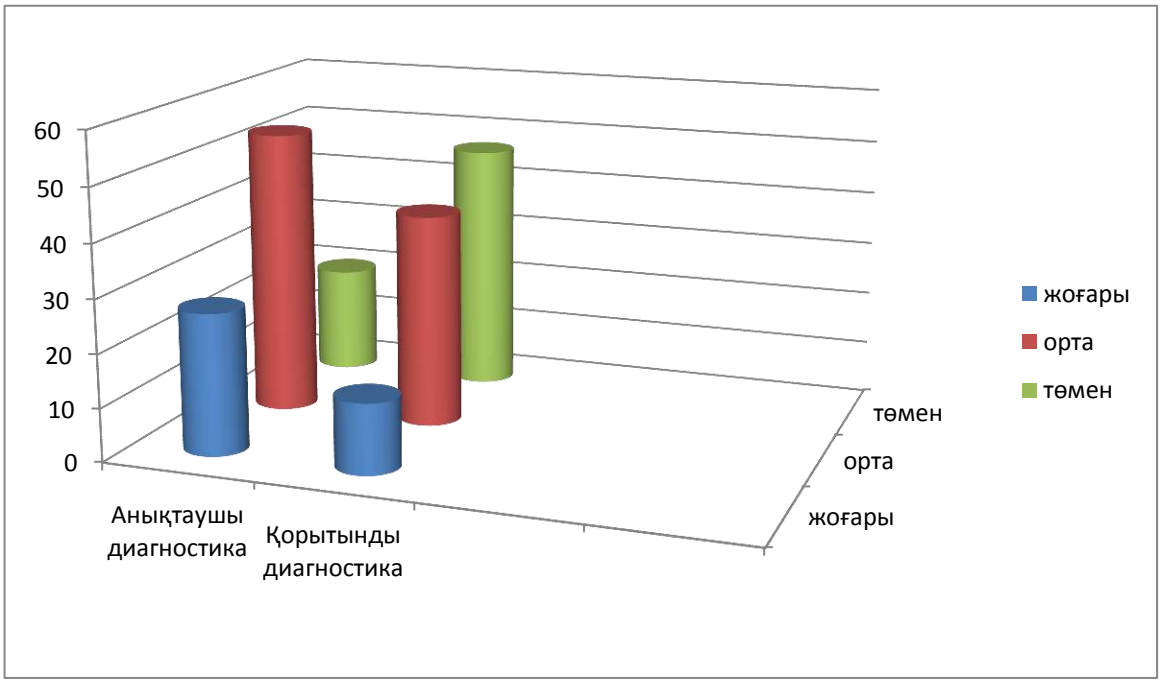
Эмоционалды интеллект/ деңгей	жоғары	орта	төмен
Дейін	13,3 %	53,3 %	33,4 %
Кейін	26,8 %	59,9%	13,3 %



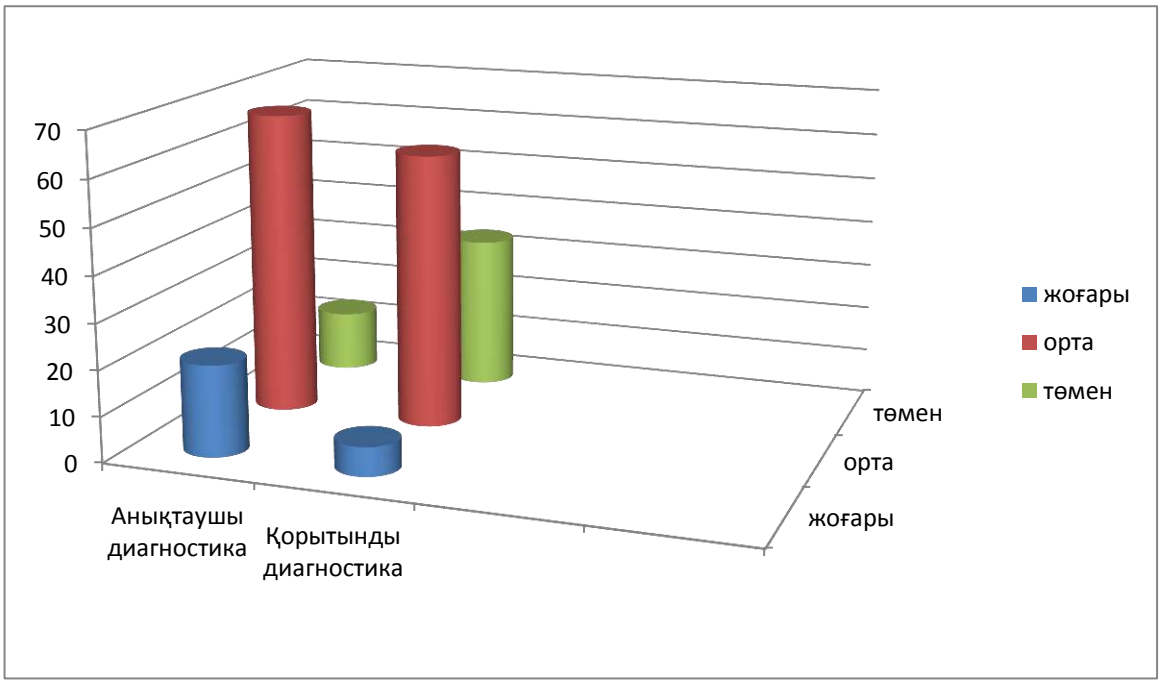
Сурет 1. «Эмоционалды интеллект» сауалнамасы (Н. Холл).

«Мазасыздық деңгейін өзін-өзі бағалау» әдістемесі (C. D. Spielberger, Yu. L. Khanin)

Мазасыздану түрлері	Деңгейі	Анықтаушы диагностика	Қорытынды диагностика %
Ситуациялық үрейлену	Жоғары	26,6	13,3
	Орта	53,3	40
	Төмен	20,1	46,7
Жеке тұлғалық мазасыздану	Жоғары	20,1	6,4
	Орта	66,6	60
	Төмен	13,3	33,6



Сурет 2. «Мазасыздық деңгейін өзін-өзі бағалау» әдістемесі бойынша жағдаяттық мазасыздану көрсеткіштері



Сурет 3. «Мазасыздық деңгейін өзін-өзі бағалау» әдістемесі бойынша жеке тұлғалық мазасыздану көрсеткіштері

Зерттеу нәтижесінен кейін, проблемалардың себептерін зерделеп, айқындау және оларды шешу мақсатында төмендегідей жұмыстар жүргізілді.

1.Оқушыны жеке және оқушылар арасында бақылау.

2.Отбасы жағдайын зерттеу.

3.Оқушы жөнінде достарымен, ата-анасымен, сынып жетекшісі, мұғалімдермен әңгімелесу.

Осы жұмыстар барысында оқушыдағы кездескен негізгі мазасыздану анықталды. Олар:

1.Жасөспірімнің жаңа ортаға бейімделуі

2.Сабақ оқу үрдісіндегі қиындықтар

Осы анықталған оқушылармен түзете-дамыту жұмыстары жүргізілді.

Түзете-дамыту жұмыстары екі кезеңде жүргізілді.

Бірінші ағартушылық кезең мазасыздануын, эмоционалдық интеллектісін дамытуға ықпал ететін дәрістер оқылып, кеңестер берілді (ата-аналарға, оқушыларға, ұстаздарға т.б).

Екінші кезең:

-психологиялық тренингтер, ойындар, жаттығулар т.б

-психотерапиялық әдістер (арттерапия, өнертерапия, музыка терапия т.б)

Осы орайда «Эмоцияны басқару арқылы мазасыздықтан арылу» тақырыбында 7-8 сынып оқушыларына арналған түзете-дамыту сабақ жоспарлары құрастырылып, жүргізілді, соның нәтижесінде жасөспірім ортасында өзінің эмоциясын басқара алуға, өзгені түсінуге мүмкіндік алды.

Оқушылардың эмоционалдық интеллектісін дамытуға арналған «Эмоцияны басқару арқылы мазасыздықтан арылу» түзете-дамыту бағдарламасы

Мектептегі психологиялық қызмет бойынша 7-8 сынып оқушыларына арналған түзете дамыту жұмыстарының үлгі сабақ жоспары құрастырылды. Бұл түзете-дамыту жұмыстары психологтың оқушылармен байланыс орната отырып, өз эмоциясын басқара алуына және өзгені түсінуге,өзінің ішкі жан дүниесіне тереңірек үңілуге балаға көмек беру ретінде ұсынылып отыр. Бұл бағдарлама эмоционалдық интеллект саласындағы негізгі білім, дағдыларды алуды қамтиды.

Дамыту жұмысының мақсаты: өзінің және басқа адамдардың эмоциясын түсінуі негізінде өмірге сенімді және шынайы қатынасты қалыптастыру, өз эмоцияларын басқару дағдыларын және эмоционалдық қабілеттерін дамыту.

Оқыту сабақтарында алынған білімдермен дағдылар:

- қарым-қатынас дағдыларын дамыту
- өзін және өзге адамдарды қабылдаудағы эмпатия сезімі дамиды
- эмоционалды сферасын қалыптастыру,өзінің сезімдерін басқаруға және өзін-өзі реттей алу дағдыларын үйренеді, өз сезімдерін көрсете алады.
- адамгершілік сезімдерін дамыту;
- мазасыздық ,үрейлену төмендейді
- жеке тұлғаның агрессивтілік деңгейін және агрессия көрініс беру әрекеттерін төмендету;
- эмоционалдық энергияны тасымалдаушы ретінде өзінің эмоционалдық әлеміне және басқа адамға деген тұрақты қызығушылықтың пайда болуы

Түзете-дамыту жұмысының тиімділігі мынадай факторларға байланысты:

- жалпы іс-әрекетті және тренингтік сабақтарды нақты ұйымдастыру;
- практикалық іс-әрекет формаларының негіздері мен алуан түрлілігін түсіну тереңдігі;
- сабақтарда психологиялық қолайлы атмосфера құру.

Сабақтың тақырыптық жоспары

Қатысушылар : 7-8 сынып оқушылары

Өтілу орны: арнайы тренинг жүргізуге дайындалған кабинет

Жүргізілу уақыты: 30-40 минут

Тренинг 1 сағаттан 7 сабақты қамтиды

Сабақ №	Тақырыбы	Мақсаты	Өткізу уақыты	Керекті құрал жабдықтар
1.	Эмоционалды интеллект дегеніміз не?	Мақсаты: ЭИ туралы түсініктерін қалыптастыру;	1 сағат	Қағаз, қалам; әртүрлі эмоционалды адамдар бейнелері.
2.	«Мен және айналадағы әлем».	Мақсаты: топтық қабылдауды дамыту; көңіл-күйді жақсарту, түсіну және жеткізу дағдыларын қалыптастыру	1 сағат	Қағаз, қарындаштар
3.	«Мен – эмоция – сезім»	Мақсаты :адамның негізгі эмоционалдық күйлері, эмоциялары мен сезімдерімен танысу	1 сағат	2-3 сызба қағазы, коллаж элементтерін кесуге арналған ескі журналдар, фломастер, қарындаштар;
4.	«Мен түсінемін – мен сенемін»	Мақсаты: қатысушылардың шынайылығын , өзін-өзі түсіну дағдыларын және өзін-өзі бақылау, сенімділік қасиеттерін дамыту.	1 сағат	Сезім атаулары жазылған карточкалар, қалам, қағаз.
5.	«Мен-білемін»	Мақсаты: эмоционалды тәжірибе мен эмоционалды дамыту	1 сағат	Тақырыптары жазылған карточкалар эмоциялар мен сезімдер, қаламдар, қағаз.
6.	«Мен-шынайымын»	Мақсаты: эмоционалдық потенциалын ашу; эмоционалдық шығармашылықты дамыту.	1 сағат	Топтың әр мүшесіне қағаз, бояулар, қылқаламдар, қарындаштар. .
7.	Қорытынды сабақ	Мақсаты: бағдарлама бойынша алған білімдерін қорыту, кері байланыс.	1 сағат	Топтың әр мүшесіне стикер
		Барлығы:	7 сағат	

САБАҚ 1. Эмоционалды интеллект дегеніміз не?.

Мақсаты: оқушылардың эмоционалды интеллект ұғымымен және оның маңызын түсіндіру.

Тренинг барысы.

Сәлеметсіздер ме, балалар! Біздің бүгінгі тақырыбымыз «Эмоционалды интеллект дегеніміз не?» деп, аталады. Сіздер қазір, керемет жаста және сонымен бірге сіздер үшін қиын кезеңдесіздер, сондықтан да, сабақ қызықты әрі пайдалы болады, деп ойлаймын.

Шағын ақпарат. Эмоционалды интеллект сезімдерді білу және сезіну үшін өз эмоцияңызға шомылу қабілетін де, эмоцияларды ұтымды талдау және осы талдау негізінде шешім қабылдау қажеттілігін де білдіреді. Эмоциялар ақпараттың үлкен бөлігін таратады, оны пайдалану арқылы тұлға тиімдірек әрекет ете алады.

Эмоционалды интеллект тұлғаның мінез-құлқын реттеуге, көздеген мақсатты жүзеге асыруға және қажетті нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік беретіні өте маңызды. Өз мақсатын жүзеге асыруда адам бірқатар ойлар мен идеялар түрінде өрбіген жоспар бойынша әрекет етеді және белгілі бір күш, жылдамдық, ауқым, келісім, дәлдік қозғалыстары арқылы жүзеге асады. Қозғалыстарды, жеке іс-әрекеттерді және ақыл-ой операцияларын орындау кезінде адам не істеу және қандай тәртіппен орындау керек, іс-әрекет процесіне қатты көңіл бөлуді ойлайды. Сонымен бірге адам белгілі бір эмоцияларды бастан кешіреді: туындаған кедергілер мен қиындықтарға байланысты мазасыздық пен наразылық, қалаулардың орындалуынан ләззат алу, оқу еңбегіне жігерлену мен қажу, сонымен қатар оқу еңбегінен қуанышты сезіну.



Сурет 1. Эмоционалды интеллект және оның негіздері.

1-жаттығу «Біздің есімдер» ойыны

Мақсаты: танысу, топ ішілік әрекетті дамыту.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қалам.

Нұсқау:Оқушылар шеңбер бойымен, бірін - бірі қолдарынан ұстап тұрып өзінің есімін және оның қандай мағына беретінін айту.

Жаттығу соңында қатысушыларға сұрақтар қойылады:

Менің есімім болашақта....
Есімдеріңді болашақта қандай дәрежеде елестете аласыңдар?
Есімдеріңнің атауын неге бергілерің келеді?

2-жаттығу «Эмоциялар калейдоскобы»

Мақсаты: эмоцияларды тани білу
Құралдар: А4 парақтары, қарындаштар, заттар.
«Сізерге қазір әрқайсыңызға балалардың бет әлпеттері бейнеленген қағаздар беріледі,. Сол суреттерге қарап отырып қандай эмоцияға сәйкес екенін табасыздар».
Сұрақтар:
• Кімде қандай эмоция деп ойлайсың?
• Сіздің эмоцияңыз қандай болды?
• Бұл эмоцияны табу сіз үшін қалай болды?
• Сіз бұл эмоциялардың ішінде қайсысын қаншалықты жиі сезінесіз?
• Қандай жағдайларда?



3- жаттығу.

«Эмоциялар күнтізбесі» техникасы

Бұл техника бойынша аптада орын алған эмоцияларымызды бақылау арқылы өз-өзімізді зерттеуге мүмкіндік туады. Қай эмоцияның басым болғанын, қайсы төмен деңгейде өткенін аңғару арқылы қалып-күймізді зерделей аламыз.

	қуаныш	**ренжу**	**ашу**	**шаршау**	**қобалжу**	**уайымдау**	**басқа**	**басқа ескерту**
дүйсенбі								
сейсенбі								
сәрсенбі								
бейсенбі								
жұма								
сенбі								
жексенбі								

4-жаттығу. «Жағымды эмоциялар» жаттығуы (мин)

Мақсаты: өмірде пайда болатын жағымсыз эмоциялардан арылу.

Құралдар жинағы: Жағдайлары бар А4 парақтары

«Енді мен сендерге әртүрлі жағдайлары бар парақтарды беремін. Оқи отырып талқылап, оның орнына не істеуге болатынын жазасыз. Мысалы, жағдай: сіз жаттығуға кешігіп қалып бармадыңыз, сізде қандай эмоция пайда болды, сіздің шешіміңіз?...

Жағдай	**Пайда болатын эмоция**	**Шешім (орнына не істей аласыз)**
Досыңыз сізбен бірге кинотеатрға бара алмады;		
Ата-анам достарыммен жүруге рұқсат бермеді;		
Интернет пен теледидар өшірілді, себебі... желі проблемалары.		
Ата-анаң компьютерлік ойындар ойнауға тыйым салған;		

Рефлексия:
- Не істеу керектігін анықтау қиын болды ма?
Қорытындылау:
Эмоциялар біздің компасымыз. Олар бізге дұрыс бағытта қозғалып жатқанымызды түсінуге мүмкіндік береді. Қызығушылықты, қуанышты, ләззатты сезінсек, онда бәрі өз орнында. Егер ашу, қорқыныш, кінә, реніш болса, онда бізде мұндай эмоцияларды тудыратын нәрсені тоқтатып, түсінуіміз керек.
-Бүгінгі сабақ сендерге ұнады ма?
- Эмоциялық интеллект дегеніміз не? Оны дамыту керек пе?
-Әр топ бүгінгі сабақтағы эмоцияларын көрсететін смайликтер көрсетсін.

САБАҚ 2. «Мен және айналадағы әлем».

Мақсаты: топтық қабылдауды дамыту; көңіл-күйді, сезімді, эмоцияны түсіну және жеткізу дағдыларын қалыптастыру.

1 жаттығу.. Эмоция түрлерін анықтап жұмыс дәптеріңе жаз



2 жаттығу «Эмоцияны анықта» Жұптық жұмыс.



Жұпта әрқайсысыңыз алдымен таңдалған эмоцияны мимикамен, қол қимылдарымен (жесты) кезекпен орындарын ауыстырып (біреуі эмоция көрсетуші, екіншісі эмоция анықтаушысы) бір-біріне атамай көрсетесіздер
Эмоцияны анықтаушы қатысушы оны атап айту керек. Ал эмоция жасырушы эмоция дұрыс/дұрыс емес екенін айту керек.
Кері байланыс сұрақтары:
Эмоцияны өзіңіз көрсету немесе серіктесіңізден болжау қиынырақ болды ма? Неліктен?
Орындалған жаттығу туралы қорытынды жасаңыз.

3- жаттығу. Көңіл күйді бақылау жаттығуы
Мақсаты: жай-күйімді бақылауды үйрену

Сезімдеріңізді қаншалықты түсінетініңізді білу үшін 3 сұраққа жауап беріңіз:
- Қазір қандай эмоцияны сезініп тұрмын?
- Дәл қазір осы эмоция маған пайдалы ма?
- Күні бойы мен бұл эмоцияны қаншалықты жиі сезінемін?

Осы сұрақтарды оқығанда өзіңіз сезінген эмоцияларды ғана сипаттаңыз, жазыңыз. Жаттығу өзіндік талдау процесін бастауға көмектеседі. Оны әр түрлі жағдайларда үнемі жасаңыз, уақыт өте келе сіз өз сезімдеріңізге назар аударуға дағдыланасыз.

Қорытындылай келе, сіздерге ежелгі астарлы әңгімені оқығым келеді.

Ежелгі астарлы әңгіме

Мүсінші адамды балшықтан қалыпқа келтіріп, жасаған кезде оның қолында қолданылмаған бөлігі қалды.
- Тағы не жасау керек? – деп сұрады адамнан
«Мені бақытты ет», - деп сұрады адам.
Мүсінші ештеңеге жауап бермеді, тек қалған саз балшықты адамның алақанына қойды да,былай деді:
Сіз өз өміріңізді қалағаныңызша қалыптастыра аласыз. Сіз проблемаларға шағымдануды, жағымсыз эмоцияларды немесе өзіңізбен жұмыс істеуді, мәселелерді шешуді және жүректеріңізді тек жағымды эмоциялармен толтыруды таңдай аласыз.Қалған сазбалшықтағы бөліктен не жасасаңызда бәрі өз қолыңызда.

Сұрақ:

Ал,сіз сазбалшықтың қалған бөлігінен не жасар едіңіз?
Ал, енді бәріміз шеңбер жасап, қол ұстасып, бір-бірімізге оң энергия, жағымды эмоциялар берейік. Сізге көтеріңкі көңіл-күй, жақсы күн және эмоционалды тұрақтылық тілеймін.

САБАҚ 3. «Мен – эмоция – сезім»

Мақсаты: адамның негізгі эмоционалдық күйлерімен, эмоцияларымен және сезімдерімен таныстыру.

1 жаттығу. «Біздің портрет» жаттығуы

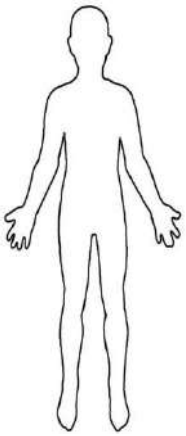
Мақсаты: Топтық ұйымшылдық, сенім атмосферасын құру.

Құрал-жабдықтар: 2-3 парақ ватман қағазы, коллаж элементтерін кесуге арналған ескі журналдар, фломастер, қарындаштар.

Жаттығу барысы: Қатысушылар 2-3 адамнан топтарға біріктіріледі. Қатысушыларға

коллаж жасауды ұсынылады,, оның негізінде әрбір топшаның эмоционалды портретін білуге болады. Әрбір қатысушы коллажға оның ойынша эмоционалдық өмірін сипаттайтын элементтерді қосады.

2-жаттығу. «Музыкадағы эмоцияны анықта»



Мақсаты: өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту; басым және ең маңызды эмоционалдық тәжірибелер туралы ойлану.

Музыканы тыңда. Музыка тыңдау барысында эмоцияңды силуэтке қажетті орнына суреттеп сал. Түстер мен сызықтарды қолдан.

Қуаныш. Қорқыныш. Үрей. Мұңаю. Таңдану. Ашу.

- Қазір маған не болып жатыр? Менің денем не сезінеді?
- Мен қандай қимылдар жасағым келеді?
- Мен қандай эмоцияларды сезінемін?
  Бұл сезім/жағдай қалай аталады?

3-жаттығу «Күйді бейнеле»

Мақсаты: дене шынықтыру, эмоцияларды беру және түсіну дағдыларын дамыту.

Жүру барысы;екі карта жиынтығы дайындалады. Бірінде адамның эмоционалдық күйлері (қуаныш, таңданыс, реніш, шаршау, т.б.), екіншісінде адам денесінің бөліктері (арқа, бас,
қастар, саусақтар және т.б.). Әр қатысушы әр жиынтықтан бір- бір картаны таңдайды. Берілген құралдар арқылы таңдалған күйді бейнелеу керек.

4-жаттығу. Эмоцияларды басқара алу

1. Басыңызды төмен түсіріп, иығыңызды босаңсытып, еденге қарап, мұңды дауыспен: "Мен табысты адаммын, мен өзімді жақсы сезінемін"деп айтыңыз

2. Содан кейін қолыңызды жоғары көтеріп, иегіңізді жоғары көтеріп аспанға қарап, арқаңызды жайып, сенімді дауыспен айтыңыз: "Мен сәтсізбін, бәрі ойдағыдай болып жатқан жоқ, қолымнан түк келмейді…»

Рефлексия:

1. Жаттығу жасау барысында не байқадыңыз?
2. Сіз үшін қандай қимыл, іс-әрекет қарама-қайшы болды? Неліктен?
3. Сіз осы жаттығудан өзіңізге қандай қорытынды жасадыңыз?

5-жаттығу. «Сиқырлы ағаш» әдісі

Мақсаты: эмоционалды күйзелісті жою; жеке тұлғаның энергетикалық әлеуетін арттыру.

Әдіс визуализация және кескінге енгізу әдісіне негізделген.

Өзіңізді күшті ағаш ретінде елестетіңіз. Кескінді енгізіңіз. Ғарыш энергиясы сізге жоғарыдан қалай құйылатынын елестетіп көріңіз. Оны алтын ағын ретінде елестетіңіз. Энергияның бүкіл денеңізден аяқтарыңыздың өкшесіне дейін қалай өтетінін, сізге жан-жақты еніп, толтыратынын сезініңіз.

өмір беретін күш, бүкіл денеңіздің жылуын саусақтарыңызға таратады.

Елестетіп көріңізші, табаныңыз арқылы жер энергиясы сізге күміс ағын түрінде ағып, бүкіл денеңізді күш пен қуатқа толтырады

САБАҚ 4. «Түсінемін – сенемін»

Мақсаты: қатысушылардың шынайылығын дамыту, өзін-өзі түсіну және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту, сенім сезімін дамыту.

1-жаттығу. «Мелодия»

Мақсаты: жағдайды әртүрлі қабылдау және эмоциялардың көріністерін білу

Құралдар: А4 парақтары, қарындаштар

«Қазір мен музыканы қосамын, ал сен қағазға қалағаныңды сал. Басыңыздан өтіп жатқан эмоцияларды бақылауды ұмытпаңыз ». Қараңдаршы, біз бәріміз бір музыкаға сурет салдық, бірақ сонымен бірге әркімнің суреттері әртүрлі болып шықты.

Қандай эмоцияларды сезінгеніңізді талқылайық

2 жаттығу. «Ыстық орындық» (10 мин.)

Мақсаты: қатысушылардың шынайылығын, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту, сенім сезімін талдау.

Жеребе таратын адам «ыстық орындықтың» иесі болады. Топтың барлық мүшелері оған 10 минут ішінде кез келген сұрақтарын қояды, ол ашық жауап беруі керек.

Жаттығуда барлық қатысушылардың «ыстық орындыққа» келуі керек. Содан кейін барлығын өз сезімдерін парақтарға жазады (жаттығу кезінде басынан өткерген сезімдері, оларға сұрақ қою және жауап беру). Парақтар жиналып,

барлық сезімдерді оқылады.
Топтық талқылау. Рефлексия.

3-жаттығу «Эмпатиялық сөйлемдер құрастыру»

Эмпатия – бұл басқалардың эмоцияларын байқау және дұрыс бағалау мүмкіндігі.

Эмпатияның 3 деңгейі бар:
1. Басқа адамның көзқарасын түсіну.
2. Әңгімелесуші сезінетін эмоцияны анықтау.
3. Осы контексте орынды реакцияны таңдау.

Эмпатикалық сөйлемдердің мысалдары:
Дәл қазір сіз ашуланып/қобалжып/ойланып/күмәнданып отырсыз, себебі....
Мен сені дұрыс түсінемін бе? Мен сізге қалай көмектесе аламын?
Мен сіздің жағдайыңыздың не болып жатқаның көріп отырмын, уайымдаймын. Мен сізге қалай көмектесе аламын?



4-жаттығу «Эмоциялар пайдасы»

Сабағымыздың соңында, эмоциялардың пайдасы жайлы пікіралысып көрейік. Өз жауаптарыңды чатқа жазып немесе микрофонды қосып ойларыңызбен бөлісіңіздер. Эмоциялардың пайдасы қандай және өмірде қалай көмектеседі?

Кері байланыс

1. Сабақ сіз үшін пайдалы болды ма?
2. Сіз сабақта қандай жаңалық білдіңіз?
3. Сіз қандай жаттығуларды қолданасыз?

САБАҚ 5. «Мен білемін»

Мақсаты: эмоционалды тәжірибе мен эмоционалды сананы дамыту.

1-жаттығу «Менің негізгі ойым»

Мақсаты: жеке интроспекция, өзін-өзі түсінуді дамыту.

- Эмоцияның адам өміріндегі маңызы?
- Менің эмоцияларым маған не хабарлағысы келеді?
- Эмоцияның қандай пайдасы бар?

2-жаттығу. «Эмоциямен ассоциация жасау».

Мақсаты: эмоциялар мен сезімдер туралы білімдерін толықтыру

Құралдар: А4 парақтары, қаламдар

«Енді қағазға толық атыңызды жазыңыз. Мысалы, Әйгерім, Темірлан, Сандуғаш және т.б. Содан кейін әр әріпке одан басталатын сіздің қазіргі кездегі эмоцияны жазыңыз. «Кім әлі жазбады? Кімде қиыншылық бар? Кім бітірді? Жұппен бірігіп, жазған адам досына көмектеседі».

Сұрақтар:

• Қандай эмоциялар жаздыңыз, бөлісейік?
• Эмоция жазу сізге қиын болды ма?

3-жаттығу «Эмоцияның бес деңгейі»

Мақсаты: Эмоциялық өзара әсер туралы жүйелі түсінік қалыптастыру.

Нұсқау: Біздің міндетіміз эмоционалды өзара әрекеттесу туралы түсінігімізді нақты адаммен өзара әрекеттесуге айналдыру және онымен бесінші деңгейден бастап қарым-қатынасты пысықтау. : екі қатысушы ерікті принцип бойынша жұп құра отырып, шеңберге шығады, белгілі бір жағдай ойналады. Жұптың екі мүшесі де жұмысын аяқтағаннан кейін ғана ауызша қарым-қатынас орын алады.

Эмоционалды хабарлар.

	Деңгей	Әңгімелесушіге «жіберетін» және оған әсер ететін менің эмоциялық хабарламам	Әңгімелесушінің маған деген эмоционалды жауабы эмоционалды хабар	**Менің эмоционалдыға эмоционалды жауабым әңгімелесушінің хабарламасы**
Қайтымдылық	**5**	Қамқорлық, құрмет, шынайы қызығушылық, қатысу, түсінуге деген шынайы тілек. Ұраны: «Мен сені қабылдаймын, бағалаймын және құрметтеймін!»	Түсіністік, шынайылық, бірлік	Қанағат, қуаныш, рахат, сенімділік.
	4	Формальды, көрнекті қызығушылық. Ұраны: «Бұл менің жұмысым, менің қызметім - қызығушылық таныту».	Көңілсіздік, реніш, немқұрайлылық.	Елеусіздік: «Мен шынымен қаламадым!»

	3	Жалқаулық, енжарлық, ықылассыздық, енжарлық. Ұраны: «Ал маған бәрібір!	Елеусіздік, ашулану, реніш.	Реніш: «Ол не?» Ашу, тітіркену
	2	Ирония, сарказм. Ұраны: «Мен сенен жақсымын, ақылдымын!»	Кінә, ақтауға ұмтылу. Тітіркену, агрессия.	Іштей қарау, өкіну. Тітіркену, агрессия.
	1	Іштей қарау, өкіну. Тітіркену, агрессия.	Шатасу, жақындық, қарым-қатынасты тоқтату ниеті. Ашу, агрессия.	Қорқыныш, түсінбеушілік, шатасушылық, қарым-қатынасты тоқтату ниеті. Агрессия.

4-жаттығу

Мақсаты: әртүрлі жағдайдағы эмоцияларды анықтау

Ұзақтығы: 15 минут

«Қазір ішкі және сыртқы құрамыз. Біріншілері сыртқы шеңберге тұрады, ал екіншісі шеңбердің ішіне шеңбер салады. Енді мен сендерге жағдайды айтамын, сендер жұптасып ойнайсыңдар. Жағдайға байланысты бастан кешіретін сезімдеріңізді бақылауды ұмытпаңыз.

Жағдайлар:

• Көптен бері көрмеген досыңызды кездестірдіңіз;
• Сіз кинотеатрға баруыңыз керек болса да, досыңыз ауруханаға түсті;
• Сізге көптен бері армандаған сыйлық берілді;
• Сіздің досыңыз сізді қатты қорқытты;
• Сіз досыңызбен өте маңызды емтиханға дайындалудың орнына кафеге бардыңыз;
• Сіздің досыңыз вазаны сындырды;
• Анашым ұрысты, досыңызбен бөлісесіз;
• Сүйікті тобыңыздың қалаңызға келіп, концерт беретінін білдіңіз.

Сұрақтар:

• Өзіңді қалай сезіндің?
• Әртүрлі жағдайларда адамдар міндетті түрде бірдей сезімдерді бастан кешіру керек деп ойлайсыз ба?

5-жаттығу. «Менде не бар?»

Мақсаты: жеке тұлғаның эмоционалдық өмірінің қақтығыс аймақтарын анықтау.

Нұсқау: «Сіздің қолыңызға әртүрлі эмоциялармен,сезімдерден және түстерге толы құмыра берілді . Олардың саны 10-нан асады. Түстері,

текстурасы әртүрлі, кейбіреулері көп, басқалары аз. Оларды атаңыз және сипаттаңыз. Тапсырма жазбаша түрде орындалады.

6-жаттығу «Ертегі терапия»

Мақсаты: өмірдегі эмоцияларды анықтау

Құралдар: А4 парақтары, қаламдар, кейіпкерлері бар карточкалар

- Айтыңызшы, Бауырсақ ертегісі есіңізде ме? «Енді осы ертегіні қайта жазу керек. Мен сізге кейіпкерлер мен эмоцияларды беремін, оларға сәйкес сіз ертегіні қайта жаза аласыз. Мысалы: ертегідегі түлкі айлакер, сатқын болған, біздің нұсқамызда ол мейірімді, қуанышты болады. Ендеше, бастайық».

Карталар:

• Әжесі мен атасы мұңаяды;
• Бауырсақ – шабыт;
• Қоян – ашу;
• Қасқыр – қызығушылық;
• Аю – белсенділік, эмоциялық өрлеу, бақыт;
• Түлкі – қуаныш, таңдану

Сұрақтар:

• Әңгімені жазу қандай болды?
• Оны қайта жазу қиын болды ма?
• Оны көшіргенде не сезіндіңіз?

Қорытынды бөлім:

Рефлексия:

• Сізге не ұнады?
• Сізге не ұнамады?
• Жаттығуды орындау барысында қандай эмоциялар болды?
• Қай жаттығу есте қалды?

САБАҚ 6 . «Мен шынайымын»

Мақсаты: қатысушылардың эмоционалдық әлеуетін ашу; эмоционалды даму шығармашылық.

1-жаттығу. «Эмоцияларды басқарушы пульті»

Жаттығуды орындау алгоритмі

1. Күшті эмоцияны сезініңіз.
2. Ешқандай әрекет жасамаңыз.
3.Рептильді мидың реакциясы әсер етенін белгілерін сезініңіз (ҰҚҚ реакциясы- Ұр-шабуыл жаса. Қаш-қашумен жан сақтап. Қатып қал-қимылдама).
4.Бір-екі-үш дегенде тыныс алып, бір-екі-үш-төрт-бес-алты дегенде тыныс шығарыңыз.
5.Жағдайға сырттан қарап, өзіңізге келесі сұрақты қойыңыз: «Қандай жағдай жасағым келеді?», «Маған қандай нәтиже маңызды?».

6. Жағдайға өзгенің көзімен қараңыз.
7. Таңдау жасаңыз: реакция жасау немесе басқаша әрекет ету.

2-жаттығу. «Сенімділік жүгірісі»

Мақсаты: өзін-өзі индукциялау, импульсивтілікті дамыту, осы жерде және қазір «жағдайларға берілу» қабілетін жаттықтыру.

Топ жұпқа бөлінеді: көшбасшы мен ізбасар қол ұстасып тұрады. Әрі қарай барлық жұптарға броундық қозғалыстың ортақ жылдамдығы беріледі. Бұл ретте ізбасарлар өз ізбасарының ешкіммен соқтығыспауына жауапты басшыға сеніп, көздерін жұмып қозғалуы керек.

Таңдану, қорқыныш, шабыт ең баяу 1-ші қарқынмен қозғалғанда да пайда болады, ал 3-ші қадамда ізбасарлар айқайлап күледі. Эмоциялық із ұзақ уақыт сақталады.

Жаттығу 3. «Эмоцияларды босату».

Тәжірибе ішкі тәжірибе мен бұрын болған оқиғаларды шешу және босату дағдыларын дамытуға бағытталған. Бұрын болған жағымсыз оқиғалар үнемі менің ойымда жүреді, ол уайым және мүмкін қорқыныш тудырады. Мұның бәрі өмірлік күш пен денсаулықты қажет етеді. Өткеннің жағымсыз бейнелері қазіргі кезде жағымсыз эмоцияларды тудырады, ал бұл өз кезегінде жаңа жағымсыз естеліктерді тудырады. Бұл жағдай орын алмас үшін келесі жаттығу өткізу қажет.

ТАПСЫРМА:

Сізді алаңдататын барлық жағдайларды ойлаңыз және есіңізде сақтаңыз. Оларға жаңа көзқараспен қарауға тырысыңыз. Шарларға жазып, олармен бірге өз уайымдарыңыз бен реніштеріңізді босатыңыз. Егер бұл нақты шарлармен жасалса, бұл одан да тиімді болады.

4-жаттығу «Сурет салу».

Мақсаты: топтың энергетикалық әлеуетін сақтау; жағымды эмоцияларды жеткізу; тренингті қорытындылау.

Құрал-жабдықтар: әр топ мүшелеріне қағаз, бояулар, қылқаламдар, қарындаштар.

Әр қатысушы өз парағына қол қойып, орындықта қалдырады. Басқа қатысушылар бояуларды немесе қарындаштарды кез келген дерексіз түрде пайдалана отырып, оған өздерінің тілектерін, жағымды эмоцияларын, көңіл-күйлерін және т.б.

Нәтижесінде тренингтің әрбір қатысушысында тренингті есте сақтау үшін «эмоционалды зарядталған» сурет болады.

Қорытынды бөлім:

Рефлексия:

• Сізге не ұнады?
• Сізге не ұнамады?
• Жаттығуды орындау барысында қандай эмоциялар болды?
• Қай жаттығу есте қалды?

САБАҚ 7 . Қорытынды сабақ

Мақсаты: қатысушылардың бағдарлама бойынша алған білімдерін қорыту, кері байланыс.

Сәлемдесу.

Сәлеметсіздер ме, құрметті оқушылар! Бүгін біз бағдарламаның соңғы сабағын өткіземіз және бүгін біз сіздерді тиімді әдістермен, сондай-ақ нәтижелермен таныстырамыз.

Сабаққа деген көңіл-күй, эмоционалды термометр.



Сонымен, сіздер 6 сабақтан өтіп эмоцияны басқару туралы құралдар алдыңыздар мазасыздық, ашу, қорқыныш сияқты негативті эмоцияларыңызбен экологиялық тұрғыдан қалай күресуге болатындығын білдіңіздер. Осыған байланысты қазіргі көңіл-күйлеріңіз қандай?

Жаттығу 1. «Айдаһарыңды жаттықтыр» жаттығуымен таныстыру.

Біз үнемі эмоцияны бастан кешіретінімізді білеміз, олар жағымды және жағымсыз эмоциялар болуы мүмкін. Бірақ жағымсыз эмоцияларды шетке ысырып тастауға болмайды, бірақ оларды өзгертуге немесе құтылуға болады. Суретке қараңыз,



әрқайсымызда қараңғы бұрыштарымызда отыратын айдаһарларымыз бар екенін білеміз, бұл біздің «қиын» эмоцияларымыз. Егер оларды кейде «ұшуға

босатса», олар қолға үйретіліп, олардың сонша қорқынышты емес екенін түсінуге болады. Мысалы, ашуланған кезде сіз қиын тапсырманы немесе жұмысты орындай аласыз немесе қорыққан кезде бағалай аласыз, ашуланған кезде, ауладағы қарды тазалап тастауыңыз мүмкін және қорыққан кезде бағалауыңыз мүмкін. Жағымсыз эмоцияны сезінген кезде бізде көп күш бар екенін сеземіз және оны пайдалы мақсатқа бағыттай аламыз. Әр эмоцияның өзіндік пайдасы бар!

«Сізде қандай айдаһар бар?» - сұрағын қоя отырып, оқушылардан өзінде «күштің үш қараңғы жағын» табу керектігі (эмоциялар, сезімдер, ойлар) сұралады.

Жаттығу 2. «Пайдасыз және пайдалы ойлар» жаттығуы

Сондай-ақ, біздің ойларымыздың тұрақты ағыны «пайдалы және пайдасыз» деп анықталуы мүмкін, мысалы: «мен жетістікке жете алмаймын, мен мұны қалай жасау керектігін білмеймін» және т.б. Енді оларды қайта құрып, пайдалы ойларға аударуға тырысайық. Сіз бірінші бағаннан пайдасыз ойдың мысалын және оны пайдалы ойға қалай аударуға болатындығын көресіз. Қалған пайдасыз ойларды пайдалы ойларға аударыңыз. Сондай-ақ «пайдасыз» ойларға мысалдар келтіріңіздер.

Балалар, түйіндейік: сіз қорқыныш, ашу, мазасыздықты жеңуге көмектесетін жаттығулармен танысып, өз бойларыңыздан өткізе отырып жаттықтыңыздар, емтиханды сәтті өткізуге дайын болдыңыздар. Айтыңыздаршы, жаттығулардың ішінен қайсысын қолданасыздар?

Қорқыныш, ашу мен мазасыздықты жеңуге болатын 5 пайдалы жаттығуды жазыңыз...

Сұрақтарға жауап беру арқылы осы бағдарлама туралы кері байланыс жасаңыз ... .. (әр мектеп өзі үшін google формасын жасайды).

Кез келген негативті эмоция туындайтын жағдаяттарға эмоцияларыңызды басқара алады деп сенім білдіреміз! Сау болыңыздар!

Қорытынды

Жасөспірімдік шақ – сыртқы коммуникацияларды құрудың белсенді процесі жүретін кезең және қарым-қатынас пен әлеуметтенудің жаңа кезеңіне өтеді. Оның өзі шешім қабылдауға кіріседі: кіммен сөйлесу керек және кім болу керек, бірінші рет қиын өмірлік жағдайлар туындайды.

Әдебиеттерге жасалған теориялық талдау мазасыздықтың өте ерте жаста, нәресте кезінен пайда болатындығын көрсетті. Жеті-сегіз жасқа қарай бұл эмоционалды жағдай тұлғаның қасиетіне айналады. Содан кейін мазасыздықтың шоғырлануы мен күшеюі жағымсыз эмоционалды тәжірибенің жинақталуына және тереңдеуіне әкеледі, ал бұл өз кезегінде жағымсыз болжамдық бағалауды тудырады. Мазасыздықтың жоғары деңгейі жеке тұлғаның психикалық денсаулығына қауіп төндіреді. Мазасыздығы жоғарылаған балалардың жүйке жүйесі әлсіз.

Мазасыздық бала өмірінің барлық салаларына әсер етеді, денсаулығын айтарлықтай нашарлатады және қоршаған әлеммен қарым-қатынасты қиындатады. Сонымен қатар, жоғары деңгейдегі мазасыздықтың қалыптасу себептері баланың психикасының дамуындағы табиғи, генетикалық факторларда, және - көбіне - әлеуметтік себептерде жатады. Егер мазасыздықты қалыптастырудың алғашқы факторларын түзету қиын болса, онда әлеуметтік факторларды түзету үшін балалық шақта жоғары деңгейдегі мазасыздық дамуын жеңу үшін тиісті жағдайлар жасауға әбден болады.

Жасөспірімге бір мезгілде бірнеше аспектілерді дамытуға көмектесу керек, атап айтқанда оның мақсаттарын, ниеттерін, тәжірибесін түсіну және құрдастарымен, ата-аналарымен және басқа ересектермен қарым-қатынас құру қабілеті. Жасөспірім мазасыздық күйді жиі басынан кешіріп отырады, одан арылу немесе басқаруда жақсы дамыған эмоционалды интеллект ықпал етеді. «Эмоционалды интеллектті дамыту арқылы мазасыздықтан арылу» түзете-дамыту бағдарламасын жүзеге асыру арқылы жасөспірімдердегі тұлалық мазасыздықтың дейгейі төмендеді, қорытынды сабақтағы кері байланыстан бағдарлама пайдалылығы туралы ой топшыладық.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

Андреева, И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте / И. Н. Андреева // Психологическое здоровье в контексте развития личности: материалы респ. науч.-практ. конф., Брест, 30–31 янв. 2004 г.; ред. А. В. Северин. — Брест: Изд-во УО «БрГУ им. А. С. Пушкина», 2004.

“ВОЗ призывает уделять больше внимания здоровью подростков” сайт — Всемирная Организация Здравоохранения; http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/focus-adolescent-health/ru/

Гарскова, Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф.; редкол.: А. А. Крылов [и др.]. — СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2009.

Гоулман, Д Эмоциональный интеллект, Владимир.: Изд-во АСТ,2009

Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; Науч.-иссл. ин-т общей и педагогической психологии Акад. Пед. Наук СССР - М.: Педагогика, 2013 - 448 с.

Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008. 304 с.

Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. "Психофизиологический метод оценки тревожности". Психологический журнал - 2007 - №2.

Яшная О.Н. Детская тревожность/ О.Н. Яшная // [Электронный ресурс]. - 2008.

Кузовкин В.В., Баранникова С.А. Концептуализация понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке //Психология и школа. № 2 / 2014.

Гоулман Д. С чего начинается лидер.- М.: Альпина Бизнес Букс,- 232 с.

Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. - М.: Изд-во «ИП РАН», 2004. - С. 29–39.

Толегенова А.А. Психофизиологическое исследование эмоционального интеллекта.

Халықаралық ата-аналар, балалар мен жеткіншектер коучинг институты (ICIYA - Instituto de Coaching Infantil y de Adolescentes)

«Балалар мен жеткіншектер коучингі» бағдарламасы.

Қосымша 1

Эмоциялық интеллект деңгейін анықтауға арналған Н.Холл сауалнамасы

Нұсқау.

Төменде сізге өміріңіздің әртүрлі аспектілерін көрсететін мәлімдемелер ұсынылады. Оң жақтағы сәйкес ұпайы бар бағанды жұлдызшамен немесе басқа қолтаңбамен белгілеңіз, бұл сіздің мәлімдememен келісу дәрежесін көрсетеді.

Толықтай келіспеймін (-3 ұпай).
Көбінесе келіспеймін (-2 ұпай).
Ішінара келіспеймін (-1 ұпай).
Ішінара келісемін (+1 ұпай).
Көбінесе келіседі (+2 ұпай).
Толығымен келісемін (+3 ұпай).

Тест материалы (сұрақтар)

		Ұпай (келісім дәрежесі)					
	Мәлімдеме	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
1	Мен үшін жағымсыз да, жағымды эмоциялар да өмірде қалай әрекет ету керектігі туралы білім көзі болып табылады.						
2	Жағымсыз эмоциялар маған өмірімде нені өзгерту керектігін түсінуге көмектеседі.						
3	Сырттан қысым көргенде сабырлымын.						
4	Мен өзімнің сезімдерімнің өзгеруін байқаймын.						
5	Қажет кезде мен сабырлы болып, өмір талабына сай әрекет етуге жұмылдыра аламын.						
6	Қажет болған жағдайда мен өзіме жағымды эмоциялардың кең ауқымын оята аламын, көңіл көтеру, қуаныш, ішкі өрлеу және юмор сияқты.						
7	Мен өзімді қалай сезінетінімді бақылаймын.						
8	Бірдеңе мені ренжіткеннен кейін мен өз сезімдерімді оңай жеңе аламын.						
9	Мен басқалардың мәселелерін тыңдай аламын.						
10	Мен теріс эмоцияларға көп мән бермеймін.						

11	Мен басқалардың эмоционалдық қажеттіліктеріне сезімталмын.						
12	Мен басқа адамдарға тыныштандыратын әсер ете аламын.						
13	Мен өзімді қайта-қайта кедергілерге тап болуға мәжбүрлей аламын.						
14	Мен өмірлік мәселелерде шығармашылықпен айналысуға тырысамын.						
15	Мен басқа адамдардың көңіл-күйіне, импульстарына және тілектеріне барабар жауап беремін.						
16	Мен тыныштық, сергектік және назар аудару күйіне оңай енемін.						
17	Уақыт болған кезде мен өзімнің жағымсыз сезімдерімді айтып, мәселенің неде екенін түсінемін.						
18	Мен күтпеген күйзелістен кейін тез тыныштала аламын.						
19	Менің шынайы сезімдерімді білу «жақсы пішінді» сақтау үшін маңызды.						
20	Басқа адамдардың эмоциясын ашық білдірмесе де жақсы түсінемін.						
21	Мен мимика арқылы эмоцияларды жақсы танимын.						
22	Іс-әрекет қажет болған кезде мен жағымсыз сезімдерді оңай тастаймын.						
23	Мен қарым-қатынаста басқаларға не қажет екенін көрсететін белгілерді таңдауды жақсы білемін.						
24	Адамдар мені басқа адамдардың тәжірибесін жақсы білуші деп санайды.						
25	Өзінің шынайы сезімдерін білетін адамдар өз өмірін жақсы басқарады.						
26	Мен басқа адамдардың көңіл-күйін жақсарта аламын.						
27	Сіз менімен адамдар арасындағы қарым-қатынас мәселелері бойынша кеңес ала аласыз.						

28	Мен басқа адамдардың эмоцияларына бейімделуді жақсы білемін.						
29	Мен басқаларға өз мақсаттарына жету үшін мотивацияларын пайдалануға көмектесемін.						
30	Мен қиындықтан оңай ажырата аламын.						

Холлдың эмоционалды интеллект әдісінің кілті.

«Эмоционалды сана» шкаласы – 1, 2, 4, 17, 19, 25 ұпайлар.
«Эмоцияларды басқару» шкаласы – 3, 7, 8, 10, 18, 30 ұпайлар.
«Өзін-өзі ынталандыру» шкаласы – 5, 6, 13, 14, 16, 22 ұпайлар.
«Эмпатия» шкаласы – 9, 11, 20, 21, 23, 28 ұпайлар.
«Басқа адамдардың эмоцияларын басқару» шкаласы – 12, 15, 24, 26, 27, 29 ұпайлар.
EQ тест нәтижелерін есептеу.

Әрбір шкала бойынша ұпайлар сомасы жауап белгісін (+ немесе -) ескере отырып есептеледі. Ұпайлардың плюс сомасы неғұрлым көп болса, бұл эмоционалды көрініс соғұрлым айқын болады. Түсіндіру.

Нәтижелердің белгісіне сәйкес жартылай (әр шкала бойынша бөлек) эмоционалды интеллект деңгейлері:

14 және одан да көп – жоғары;
8–13 – орташа;
7 немесе одан аз - төмен.

Эмоционалды интеллекттің интегративті (барлық шкалалардың қосындысы) деңгейі басым белгіні ескере отырып, келесі сандық көрсеткіштермен анықталады:

70 және одан жоғары - жоғары;
40–69 – орташа;
39 немесе одан төмен.

1.Эмоционалды сана - бұл өз эмоцияларыңызды сезіну және түсіну, бұл үшін өз эмоциялар сөздігін үнемі толықтыру. Эмоциялық санасы жоғары адамдар басқаларға қарағанда өзінің ішкі күйін жақсы біледі.
2. Эмоцияларыңызды басқару - бұл эмоционалды ашықтық, эмоционалды икемділік және т.б., басқаша айтқанда, эмоцияларыңызды ерікті түрде басқару.
3. Өзін-өзі ынталандыру – эмоцияларды басқару арқылы өз мінез-құлқын басқару.
4. Эмпатия - басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, басқа адамның қазіргі эмоционалдық жағдайына эмпатия жасай білу, сондай-ақ қолдау көрсетуге

дайын болу. Бұл мимика, ым-ишара, сөйлеу реңктері, қалпы арқылы адамның жағдайын түсіну қабілеті.
5. Басқа адамдардың эмоциясын тану – басқа адамдардың эмоционалдық жағдайына әсер ету қабілеті.

Дереккөз

«Эмоционалды интеллект» диагностикасы (Н. Холл) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Тұлға дамуының әлеуметтік-психологиялық диагностикасы және шағын топтар. - М., Психотерапия институтының баспасы. 2002. С.57-59

Қосымша 2

МАЗАСЫЗДАНУ ШКАЛАСЫ (Ц.Д.Спилбергер-Ю.Л.Ханин)

Нұсқаулық:Берілген тұжырымдарды мұқият оқып шығып, қазіргі сәттегі өз жағдайыңызға байланысты сәйкес келетін жауапты көрсетіңіз:

Тұлғалық мазасыздану шкаласы (ТМ)

Нұсқаулық:Берілген тұжырымдардымұқият оқып шығып, қалыпты жағдайда сіз өзіңізді қалай сезінетіндігіңізді кестедегі жауаптар арқылы белгілеңіз.

№	Тұжырымдар	Жоқ олай емес	Мүмкін, солай	Дұрыс	Әбден дұрыс
21	Мен ішкі рахатты сезінемін	1	2	3	4
22	Мен тез шаршаймын	1	2	3	4
23	Мен оңай жылай аламын	1	2	3	4
24	Мен басқалар сияқты бақытты болғым келеді	1	2	3	4
25	Мен тез шешім қабылдай алмағаным үшін жиі ұтыламын	1	2	3	4
26	Әдетте мен өзімді сергек сезінемін	1	2	3	4
27	Мен сабырлы, салқынқанды және жинақтымын	1	2	3	4
28	Күтілетін қиындықтар әдетте мені қатты алаңдатады	1	2	3	4
29	Мен ұсақ-түйек нәрселер туралы тым көп уайымдаймын	1	2	3	4
30	Мен өте бақыттымын	1	2	3	4
31	Мен бәрін жүрегіме тым жақын қабылдаймын	1	2	3	4

32	Маған сенімділік жетіспейді	1	2	3	4
33	Мен әдетте өзімді қауіпсіз сезінемін	1	2	3	4
34	Мен сыни жағдайлардан аулақ болуға тырысамын	1	2	3	4
35	Мен кейде сары уайымға салынмаын	1	2	3	4
36	Мен ризамын	1	2	3	4
37	Барлық ұсақ түйектер мені алаңдатады және уайымдатады	1	2	3	4
38	Мен өзімнің көңілсіздігімді қатты сезінемін, содан кейін олар туралы ұзақ уақыт ұмыта алмаймын	1	2	3	4
39	Мен байсалды, салмақты, өзін-өзі ұстай білетін адаммын	1	2	3	4
40	Мен өз істерім мен жұмыстарым туралы ойласам, қатты мазасызданамын	1	2	3	4

Сауалнама кілті

СМ және ТМ көрсеткіштері формулалар бойынша есептеледі:

СМ = Σ 1-Σ 2 + 35, мұндағы

- Σ 1-шкала нүктелері бойынша бланктегі сызылған сандардың қосындысы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
- Σ 2-тармақтар бойынша сызылған қалған сандардың қосындысы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

ТМ = Σ 1-Σ 2 + 35, мұндағы

- Σ 1-шкала нүктелері бойынша бланктегі сызылған сандардың қосындысы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
- Σ 2-тармақтар бойынша сызылған қалған сандардың қосындысы 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Нәтижені бағалау:

30-баллға дейін — төмен мазасыздану;

31-45 — орташа мазасыздану;

46 немесе одан да көп — жоғары мазасыздану.

Орташа мазасыздану деңгейінен айтарлықтай ауытқулар ерекше назар аударуды қажет етеді, *жоғары мазасыздану* адамның құзыреттілігін бағалау жағдайында мазасыздану жағдайының пайда болу тенденциясын білдіреді. Бұл жағдайда жағдай мен міндеттердің субъективтілігін маңыздылығын төмендетіп, іс-әрекетті түсінуге және табысқа деген сенімділік сезімін қалыптастыруға баса назар аудару керек.

Төмен мазасыздану, керісінше, жауапкершілік сезімін арттыруды және іс-әрекеттің себептеріне назар аударуды талап етеді. Бірақ кейде адамның жоғары мазасыздануды белсенді түрде вытыстыруының өте төмен мазасыздығы өзін «жақсы жарықта» көрсетуді мақсат етеді.

Шкаланы өзін-өзі реттеу мақсатында, басшылық мақсатында жәнепсихокоррекциялық қызмет мақсатында сәтті қолдануға болады

Нәтижелерді өңдеу.

1) Кілттің көмегімен тұлғалық мазасыздануды жағдайлық немесе тұлғалық көрсеткішін анықтау.

2) Мазасыздану деңгейін бағалау негізінде сыналушының мінез-құлқын түзету үшін ұсыныстар құрастыру.

3) ЖМ мен ТМ орташатоптық көрсеткіштерін есептеу және оларды мысалы, сыналушылардың жыныстық ерекшеліктеріне байланысты салыстырмалы талдау.

Өзіндік бағалаудың қорытындысын талдау кезінде әрбір шәкілшелердің жалпы қорытынды көрсеткіштер диапазоны 20-дан 80 баллға дейін болатынын ескеріңіз. Қорытынды көрсеткіші жоғары болса, соғұрлым мазасыздаун деңгейі жоғары болады (жағдайлық немесе тұлғалық). Көрсеткіштерді интерпретациялау барысында мазасызданудың келесі бағдарлық бағаларын қолдануға болады: 30 баллға дейін– төмен, 31 – 44 балл - орташа; 45 және одан жоғары - жоғары.

Әрбір сыналушы бойынша қорытынды жазу керек, мазасыздану деңгейінің бағасы болу керек және қажет болған жағдайда оны түзету бойынша ұсыныстар болғаны жөн. Сонымен, мазасыздану деңгейі өте жоғары адамдардың бойында сенімділік пен табыс сезімін қалыптастыру керек. Оларға сыртқы талапқоюшылық, жоғары мәнділік акцентін іс-әрекетті мазмұнды мағыналау және міндеттер бойынша нақты жоспарлау негізінде міндеттерді бағдарлаумен үйлестіру керек. Мазасыздану деңгейі төмен адамдар үшін керісінше, қандай да бір міндеттерді шешуде іс-әрекеттің мотивациялық компоненттерін белгілеу, белсенділікті ояту, қызығушылықты ояту қажет.

Топты зерттеу нәтижелері бойынша сонымен қатар топты бүтіндей жағдайлық және тұлғалық мазасыздану деңгейі бойынша бағалайтын қорытынды жазылады, онда өте жоғары және төмен мазасызданғыш адамдар да бөлініп көрсетіледі.