

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті

ӘОЖ 159.9:378.091 (043)
Қолжазба құқында

САРБАСОВА ГУЛЬЗАТ ЖАКЕЕВНА

**Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің даму талаптары мен
психологиялық мазмұны**

6D050300 – Психология

Философия докторы (PhD)
ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Отандық ғылыми кеңесші:
психология ғылымдарының докторы,
профессор Мадалиева З.Б.

Шетелдік ғылыми кеңесші:
психология ғылымдарының докторы,
профессор Конрад Решке
Лейпциг Университеті
(Германия).

Қазақстан Республикасы
Алматы, 2023

МАЗМҰНЫ

НОРМАТИВТІ СІЛТЕМЕЛЕР	3
АНЫҚТАМАЛАР	4
БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР	5
КІРІСПЕ	6
1 БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІЛІГІНІҢ ДАМУЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ	16
1.1 Эмоционалды икемділік феноменінің зерттелуі мен қазіргі жағдайы.....	16
1.2 Эмоционалды икемділіктің құрылымдық-мазмұндық сипаттамасы.....	28
1.3 Психологтарды кәсіби даярлау процесінде эмоционалды икемділікті дамыту ерекшеліктері.....	38
Бірінші тарау бойынша қорытынды.....	49
2 БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІЛІГІН ДАМУЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТАЛАПТАРЫ МЕН МОДЕЛІ	51
2.1 Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың психологиялық-педагогикалық талаптары.....	51
2.2 Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі.....	55
2.3 Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың бағдарламасы	63
Екінші тарау бойынша қорытынды.....	77
3 БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДАҒЫ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІЛІКТІҢ ДАМУЫН ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЗЕРТТЕУ	78
3.1 Эксперименттік зерттеуді ұйымдастыру және жүргізу процедурасы....	78
3.2 Болашақ психологтардағы эмоционалды икемділіктің дамуының диагностикасы	81
3.3 ЖОО-да эмоционалды икемділікті дамыту бойынша эксперименттік жұмыстың нәтижелері.....	96
Үшінші тарау бойынша қорытынды.....	129
ҚОРЫТЫНДЫ	131
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	134
ҚОСЫМША А	146
ҚОСЫМША Ә	156
ҚОСЫМША Б	159
ҚОСЫМША В	161

НОРМАТИВТІ СІЛТЕМЕЛЕР

Бұл диссертациялық жұмыста келесідей мемлекеттік құжаттар пайдаланылды:

- Жоғары білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты: 1-қосымша // жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы: Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің 2022 жылғы 20 шілдедегі №2 // 14.02.2022 бұйрығы;

- Қазақстан Республикасының Президенті Қ.Ж. Тоқаев. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам: Қазақстан халқына Жолдау // 01.09.2022 жыл;

- Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы. «Білімді ұлт» сапалы білім беру ұлттық жобасын бекіту туралы: 2021 жылғы 12 қазан, №726 // 14.02.2022;

- Қазақстан Республикасының «Білімі туралы» 5 Заңы: 2022 жылғы 11 маусымда қабылданды, № 917 (06.03.2023 ж. жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен);

- ҚР БҒМ 31.10.2018 ж. № 604 бұйрығымен бекітілген мемлекеттік жалпыға міндетті жоғары білім беру стандарты;

- Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы. Қазақстан Республикасының Білім және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы: бекіту. 2019 жылғы 27 желтоқсан, №988.

АНЫҚТАМАЛАР

Бұл диссертациялық жұмыста келесі терминдерге сәйкес анықтамалар қолданылған:

Интеллект – адамның ақыл-ой қабілеттіліктерінің жиынтығы.

Икемділік - адамның қандай нәрсені болмасын орындай білу қабілеті

Көңіл – күй – ұзақ уақыт аралығына созылатын және адамның жалпы тонусын анықтап, айқын көзге түсе бермейтін эмоционалды қалып.

Құзыреттілік – алған білімдер мен біліктерді, іс-жүзінде күнделікті өмірде тәжірибе мен теориялық мәселелерді шешуде қолдана алу қабілеттілігі.

Мимика – адамның қабылдаған, елестеткен, ойлаған, еске түсірген жағдайларына деген қатынасын немесе қалпын көрсететін бет мүшелерінің қимыл – қозғалысы.

Рефлексия — адам санасының өзіне көңіл бөлуге және өзін өзі танып білуге деген қабілеттілігі.

Ұстамдылық – адамның өмірдің күрделі жағдайларында тыныштық сақтап, саналы да өлшемді әрекет жасай алу қабілеті.

Өзін-өзі реттеу – мақсатқа жету үшін ойларды, сезімдер мен әрекеттерді басқару қабілеті.

Экспрессия – сезімдердің сыртқы көрінулерінің мәнерлілігі мен күші (мимика, пантомимика, дауыс ырғағы және жесттар).

Эмоция – сыртқы және ішкі тітіркендіргіштер әсеріне реакция, қоршаған ортамен қарым-қатынас негізінде пайда болатын көңіл-күй.

Эмоционалды күйлер (күй – stait) – субъектінің өмір сүру процесінде пайда болатын және ақпарат пен энергия алмасу деңгейін ғана емес, мінез-құлық бағытын да анықтайтын психикалық күйлер. Бұл көңіл-күйді, ішкі сезімдерді, қозғалыстарды, тілектерді, аффекттерді және эмоцияларды біріктіретін ұғым.

Эмоциялар – адам ағзасының жалпы қалпына және оның негізгі қажеттіліктерінің қанағаттандырылуына байланысты пайда болатын күй кешулер.

Эмпатия – өзге адамның эмоционалды қалпын жете түсіне алу қабілеті. Эмпатияның болмауы аяусыз зорлық қылмыстардың жасалуының негізгі алғышарттарының бірі.

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

ЭИ	- эмоционалды интеллект
БДТІ	- бірлескен-диалогтік танымдық іс-әрекет
ББМ	- білім беру мекемесі
ЖОО	- жоғары оқу орны
ОӘК	- оқу әдістемелік кешен
ББМ	- білім беру мекемесі
КЕАҚ	- коммерциялық емес акционерлік қоғам
МЖМБС	- мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты
ЕО	- эмоционалды хабардар болу
USE	- өз эмоцияларын басқару
SM	- өзіндік мотивация
Е	- эмпатия
UEDL	- басқа адамдардың эмоцияларын басқару
КР	- когнитивті қайта бағалау
РЕ	- экспрессияны басу
МР	- басқа адамдардың эмоцияларын түсіну
MU	- басқа адамдардың эмоцияларын басқару
VU	- өз эмоцияларын басқару
VE	- экспрессияны бақылау
VP	- өз эмоцияларын түсіну
MEI	- басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, басқару
VEI	- өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару
EP	- өзінің, басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті
UE	- өзінің, басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті
OEI	- жалпы эмоционалды интеллект
F1	- позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу
F2	- мәселеден ойша кету
F3	- эмоцияларға шоғырлану, олардың белсенді көрінісі
F4	- инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану
F5	- белсенді жеңу
F6	- бас тарту
F7	- дінге жүгіну
F8	- әзіл
F9	- проблемадан кету
F10	- ұстамдылық
F11	- эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану
F12	- тыныштандырғыштарды қолдану
F13	- қабылдау
F14	- бәсекелес іс-әрекетті басу
F15	- жоспарлау

КІРІСПЕ

Зерттеудің өзектілігі. Жоғары білім беру жүйесіндегі соңғы елеулі өзгерістер психологиялық мамандықтардың білікті түлектерін кәсіби даярлаудың жаңа міндеттерін айқындайды. Қазіргі әлем жылдам өзгеретін жағдайларға, стрестік жағдайларға және ақпараттың шамадан тыс жүктелуіне бейімделумен байланысты жоғары талаптармен сипатталады. Қоғам болашақ мамандардың кәсіби білімі мен біліктілігін ғана емес, сонымен қатар икемді дағдыларын дамытуға да жаңа талаптар қоюда. Бұл кезеңде еңбек нарығы кәсіби тәжірибесі бар, өзінің кәсіби ортасына түсінікті, онай бейімделетін және мобильді, қоршаған ортаның талаптарына икемді жауап беретін, өзін және басқа адамдарды, олардың сезімдерін, тәжірибесін және ниеттерін түсінуге қабілетті мамандарды талап етеді. Өртүрлі жағдайларда өз эмоцияларын реттемей және өз мінез-құлқымен қарым-қатынастағы әріптесінің эмоционалды күйін үйлестіре алмаса өзара тиімді іс-әрекет жасау мүмкін емес. Эмоционалды икемділік адамдарға осы қиындықтарды жеңуге көмектеседі, бұл психолог-мамандар үшін өзекті мәселе.

Соңғы уақытта қабылданған Жоғары білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты, «Білімді ұлт» сапалы білім беру» ұлттық жобасы кәсіптік білімді әлеуметтік цифрландыру және жоғары технологияларды дамыту шеңберінде кәсіби өсу мен икемділікке бағытталған жоғары білімді және жоғары білікті мамандарды даярлауға бағдарлайды [1].

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаевтың 2022 жылғы 1 қыркүйектегі «Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам» атты Қазақстан халқына Жолдауында ұлттың әлеуетін арттырудағы білім берудің шешуші рөлі және бүгінгі еңбек нарығында сұранысқа ие құзыреттерді қалыптастыру қажеттілігі атап көрсетілген [2].

Дәл осындай идея қазақстандық жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдарының бәсекеге қабілеттілігін арттыру идеясына маңызды орын берілген «Білімді ұлт» сапалы білім беру» ұлттық жобасының бағдарламасында да көрініс тапқан [3].

Қазақстанның қазіргі әлеуметтік-мәдени жағдайында «психолог» маманына деген сұраныс әлеуметтік практиканың әртүрлі түрлерінде адам ресурстарын дамыту мен барынша пайдалануға байланысты әлеуметтік сұранысқа жауап болып табылады. Бүгінгі таңда саясат, білім беру, медицина және әлеуметтік саладағы көптеген күрделі мәселелерді терең теориялық дайындығы бар және практикалық іскерлігі мен дағдыларын еркін меңгерген психолог-мамандардың қатысуынсыз шешу мүмкін емес жағдайлар қазіргі қоғамда жиі кездеседі [4].

Соңғы екі онжылдықта Қазақстанда психологиялық білім беру түбегейлі өзгерді. Психология қоғамда сұранысқа ие болып, «бірегей», «экзотикалық» санаттарынан жаппай кәсіптер санатына көшті. Бұл біздің жоғары оқу орындарында кәсіби психологтарды даярлау жүйесіне тән қайшылықтар мен проблемаларды тудырады. Оларды талдау біздің елімізде жоғары

психологиялық білім беруді жетілдіру жолдарын анықтауға мүмкіндік береді. Өкінішке орай, психологтардың, әсіресе жаңадан бастаушылардың саны көбейгенімен кәсібилік деңгейлері артпай отыр. Жұмыс берушілер, психологиялық қызметтерді тұтынушылар психологтардың күрделі кәсіби міндеттерді шешуге дайын еместігі және қабілетсіздігі мәселесін үнемі көтеріп, психологтардың кемшіліктерін көрсетуде. Бүгінгі таңда ҚР Ғылым және жоғары білім министрлігі алға қойған жоғары білім берудің тиімділігі мен сапа мәселесінің айтарлықтай бір бөлігі болып табылатын жоғары психологиялық білім беру сапасын арттыру қажеттілігі арасында қайшылықтар да орын алып отыр.

Жоғары психологиялық білім практикалық бағдарлауды жақсы іргелі даярлықпен үйлестіруі керек. Өйткені, қазіргі заманғы психологтың кәсіби қызметі қарқынды, күтпеген, біржақты емес және әртүрлі жағдайларда жүзеге асырылатындықтан, психолог жаңаша ойлау және әрекет ету қажеттілігі мен белгілі бір тұлғалық құрылымдардың жеткіліксіз қалыптасуы арасындағы карама-қайшылыққа байланысты мәселелерге тап болады. Бұл жерде, ең алдымен, эмоционалды икемділікті дамыту туралы сөз болып отыр. Адамның коммуникативті, икемді, өз пікірін айта алатындай еркін, басымдықтарды анықтай алатын және мақсатқа жетудің тиімді жолдарын таңдай алатын маңызды тұлғалық құзыретке айналады. Эмоционалды икемділік эмоцияны реттеудің негізгі аспектісі ретінде клиникалық, кеңес беру, білім беру және әлеуметтік сияқты психологияның түрлі салаларында жұмыс істейтін болашақ психологтар үшін сыни құзырет ретінде пайда болды.

Эмоционалды икемділік психологтарға өздерінің жеке эмоцияларын жақсырақ түсінуге және реттеуге мүмкіндік береді, бұл клиенттермен неғұрлым тиімді және эмпатикалық өзара әрекеттесуге ықпал етеді. Эмоционалды икемді мамандар әртүрлі жастағы мәдени және әлеуметтік топтағы клиенттермен табысты жұмыс істейді. Әлеуметтік жағдайларға бейімделу және әртүрлі адамдармен өзара қарым-қатынас жасау қабілеті психологтардың кәсіби мансабында маңызды рөлге ие. Психологтардың кәсіби тәжірибесінде бұл құзыретті дамыту кәсіби қызмет сапасын арттыруға көмектеседі, сондай-ақ қазіргі заманғы әлемнің күрделі жағдайларына сәтті бейімделуіне ықпал етуі мүмкін. Эмоционалды икемділік адамның өзгермелі эмоционалды жағдайларға бейімделуін, өзінің эмоцияларын басқару және түрлі жағдайларда дұрыс әрекет ету қабілетін білдіреді.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін зерттеу өте өзекті.

Эмоционалды икемділікті зерттеудің теориялық негіздерін салған ғалымдар, атап айтқанда, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.В. Зейгарник, К. Изард., В.К. Симонов., В.К. Вилюнас [5] және т.б., адам өміріндегі эмоциялардың рөлі туралы, ал ХХ ғасырдың 90-жылдарының басында эмоционалды интеллект құрылымының пайда болуына байланысты Д. Карузо, Ж. Мейер, П. Селовей [6], Н. Холл [7], Р. Бар-Он [8], Д.Б. Люсин [9], И.Н. Андреева [10], М.А. Манойлова [11], эмоционалды құзыреттілік түсінігінің дамуына Д. Гоулман [12], К. Саарни [13], Р.Д. Робертс., Дж.

Меттьюз., М. Зайднер., Д.В. Люсин [14], Г.В. Юсупова [15], В.Э. Чудновский [16], В.А. Романов [17] және т.б. үлес қосты.

Кәсіби даярлықтағы эмоционалды икемділікті дамытудың түрлі аспектілерінің зерттелу дәрежесі келесі зерттеушілердің еңбектерінде көрініс тапты: білім беру саласындағы, кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділікті дамыту мәселесін зерттеудің теориялық негіздерінің дамуына ықпал еткен: Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец [18], Е.М. Семенова [19], Н.Н. Колмогорцева, М.В. Наумова [20], С. Дэвид [21], Т. Холленштейн [22], К. Флеминг [23], С. Берштай [24] т.б.; психологтардың кәсіби даярлығы бойынша: В.Н.Карандашев [25], О.А. Сорокина [26], О.В. Москаленко [27], О.В. Полякова [28], Е.А. Климов [29], И.В. Вачков [30], А.Р. Ерментаева [31], Ж.И. Сардарова [32] және т.б. болды.

Қазақстандық ғалымдардың эмоционалды икемділік тақырыбы бойынша зерттеулері тар бағыттағы сипатқа ие және бұл феноменнің көбінесе, когнитивтік және реттеушілік аспектілерін қарастырады. Копинг-мінез-құлық стратегияларының, эмоционалды интеллект қабілеті мен құзыреттіліктің, стресске төзімділіктің, эмоционалды өзін-өзі реттеуінің әсерін талдайтын бірнеше еңбектерді бөліп көрсетуге болады, олар: А.М. Ким., Ж.К. Айдосова., Н.Н. Хон, Р. Абдуганиева [33], А.А. Толегенова [34], Г.Т. Ахметова [35], А.К. Мынбаева [36], С.К. Бердібаева, А.И. Гарбер [37], Н.С. Ахтаева [38], Н.Қ. Тоқсанбаева [39], А.Д. Оразымбетова [40], З.Б. Мадалиева, С.К. Кудайбергенова, З.М. Садвакасова, Г.А. Касен [41], Ж.Б. Ахметова [42] және т.б.

Эмоционалды икемділікті Е.С. Асмаковец [18] пен М.В. Наумова [20] диссертациялық жұмыстарында қарастырған.

Е.С. Асмаковец мұғалімдердің эмоционалды икемділігін зерттей келе, эмоционалды икемділік құрылымына эмоционалды тұрақтылықты және позитивті эмоционалды экспрессивтілікті кіргізген. М.В. Наумова болашақ педагог – психологтарға зерттеу жүргізу арқылы, эмоционалды икемділік - бұл өзінің және басқалардың эмоционалды күйлерін білу, эмпатия жағдайында өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті мен сыртқы экспрессивтілігінде көрінетін тұлға қасиеті деген анықтаманы берген.

Зерттеу тақырыбы бойынша психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау болашақ психологтардағы эмоционалды икемділіктің дамуының теориялық және практикалық маңыздылығы мен осы мәселенің қазіргі білім беру теориясы мен тәжірибесінде жеткіліксіз дамуы арасындағы келесі қарама-қайшылықтарды анықтады. Біріншіден, психологтарға қоғамның қоятын талаптарының артуы мен студенттерді кәсіби даярлауда эмоционалды икемділікті дамытудың мақсаттылығының жоқтығы арасында, екіншіден, эмоционалды икемділік пен оны болашақ психологтарда дамыту жолдарын зерттеу қажеттілігі мен осы құбылысты зерттеу үшін қажетті теориялық негіздердің жеткіліксіз әзірленуі арасында. Үшіншіден, болашақ студент-психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту тұрғысынан жоғары оқу

орындарының бар мүмкіндіктері мен оның даму процесін ғылыми-әдістемелік камтамасыз етудің жеткіліксіздігі арасында.

Соныменен, жоғарыда аталған қайшылықтар зерттеу мәселелерін анықтады. Зерттеу мәселесі болашақ психологтардың кәсіби дайындық кезеңінде эмоционалды икемділігін дамыту жолдарын табу болды. Теориялық тұрғыдан алғанда, бұл эмоционалды икемділіктің компоненттік құрамын анықтау, зерттеу және нақтылау мәселесі; практикалық тұрғыда – психолог-студенттердің эмоционалды икемділігін дамытуға бағытталған тиімді бағдарлама әзірлеу және ғылыми негіздеу мәселесі.

Зерттеудің өзектілігі және оның жоғары оқу орындарында жеткіліксіз дамуы зерттеу тақырыбын «Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту талаптары және психологиялық мазмұны» деп таңдауға негіз болды.

Жоғарыда айтылғандарды ескере отырып, біз зерттеу нысанын, пәнін, мақсатын, болжамы мен зерттеу міндеттерін анықтадық.

Ғылыми даму бағыттарына немесе мемлекеттік бағдарламаға сәйкестілігі. «Білім туралы» Қазақстан Республикасының Заңы 2022 жылғы 3 мамырда, №118-VII (01.09.2022 ж. жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен); Жоғары білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты: «Мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарды бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің 2022 жылғы 20 шілдедегі №2 бұйрығына 1-қосымша жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру»; Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы. Қазақстан Республикасының Білім және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы: бекіту. 2019 жылғы 27 желтоқсан, №988; Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы. «Білімді ұлт» сапалы білім беру» ұлттық жобасын бекіту туралы: 2021 жылғы 12 қазан, №726; «Қазақстан-2050» Стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты: Қазақстан халқына Жолдау. Қазақстан Республикасының Президенті Қ.Ж. Тоқаев. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам: Қазақстан халқына Жолдау.

Зерттеу нысаны: болашақ психологтар.

Зерттеу пәні: болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың мазмұны мен талаптары.

Зерттеу жұмысының мақсаты: ЖОО-да болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің дамуын теориялық негіздеу және эксперименттік тексеру.

Зерттеудің болжамы: Егер, ЖОО-да оқу процесіне эмоционалды икемділікті дамытудың моделі мен кешенді бағдарламасы енгізіліп, психологиялық-педагогикалық талаптары анықталып және жүзеге асырылса, психологтың өзгермелі жағдайларға оңтайлы бейімделуіне мүмкіндік беретін интегративті тұлғалық қабілеті ретінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту мүмкін болады.

Зерттеудің мақсаты мен болжамына сәйкес келесі міндеттер қойылды:

1. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін зерттеуге арналған психологиядағы бағыттарды талдау;

2. Ғылыми-психологиялық әдебиеттерді талдау негізінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің мәнін, мазмұнын, құрылымын ашу;

3. Болашақ психологтардағы эмоционалды икемділікті дамыту талаптарын анықтау және оның дамуының құрылымдық-мазмұндық моделін ұсыну;

4. ЖОО-дағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі мен кешенді бағдарламасын әзірлеу, апробациядан өткізу және енгізу;

5. ЖОО-дағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту бойынша әзірленген құрылымдық-мазмұндық моделі мен кешенді бағдарламасының тиімділігіне эксперименттік сынақ жүргізу.

Диссертациялық зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі: жүйелік бағыт – болашақ психологтың эмоционалды икемділігін дамытуға сәйкес оның жұмыс істеуі үшін қажетті компоненттерді және олардың өзара байланыстарын қамтитын жүйе ретінде қарастырылады (В.С. Леднев және т.б.); құзіреттілікке негізделген бағыт (А.К. Маркова, С.Л. Троянская., В.А. Бодров., В.А. Болотов, В.В. Сериков және т.б.); педагогикалық процесте тұлғаны дамыту мақсатының басымдылығын көрсететін тұлғалық-іс-әрекеттік бағыт (В.В. Давыдов, И.А. Зимняя т.б.); тұтастық бағыт (В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов); эмоционалды икемділік теориясы С. Дэвид, Л.М. Митина, Е.М. Семенова және т.б.; эмоционалды интеллект және құзіреттілік теорияларын Н. Холл, Д.В. Люсин, Д. Гоулман, Г.В. Юсупова және т.б. Жұмыстың мазмұны белсенді әлеуметтік-психологиялық оқытудың негізгі принциптері мен әдістеріне (Л.А. Петровская, В.Ю. Большаков, Ю.Н. Емельянов) және бірлескен танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру принциптеріне (В.Я. Ляудис, В.В. Рубцов, С.М. Джакупов) негізделеді.

Зерттеу әдістері: зерттеу мәселесі бойынша ғылыми психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді теориялық талдау; жоғары оқу орындарындағы білім беру процесін реттейтін заңнамалық және нормативтік құжаттарды талдау; модельдеу; психологиялық-педагогикалық тәжірибені талдау және жалпылау; эксперимент; диагностикалық әдістер: бақылау, әңгімелесу, анкета жүргізу, Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі; Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы; Дж. Гросс ұсынған ERQ сауалнамасы; К. Карвер, М. Шейер және Дж. Вейнтраубтың COPE сауалнамасы (Т.О. Гордеев, Е.Н. Осин, Е.А. Рассказова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова бейімдеген), «Психологтың эмоционалды икемділігі» курсы бағалау» анкетасы; статистикалық әдістер: сипаттамалық статистика (Колмогоров-Смирновтың қалыпты таралу критерийі). Кайзер бойынша қалыпқа келтірумен Varimax айналуымен негізгі компоненттер әдісін қолдану арқылы факторлық талдау; Крускал-Уоллистің H-критерийі, Манна-Уитни, Вилкоксон және т.б. бойынша критерийлерді талдау. Алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу

үшін «SPSS 23.0» нұсқасындағы «Statistical Package for the Social Science» статистикалық бағдарламалық пакеті пайдаланылды.

Диссертациялық зерттеудің **ғылыми жаңалығы** келесідей:

1. Психологиялық феномен ретінде эмоционалды икемділікті зерттеудің қалыптасуы мен қазіргі жағдайы талданды;

2. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің мәні, мазмұны, құрылымы ашылды. Эмоционалды икемділіктің құрылымы когнитивті, реттеуші, мінез-құлық компоненттерінен тұрады;

3. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің құрылымдық-мазмұндық моделі жасалды және дамыту талаптары анықталды. Маңызды талаптарына студент-психологтардың қызығушылығы, ішкі мотивациясы, оқу-танымдық іс-әрекетті кәсіби іс-әрекетке айналдыру негізінде студент психологтың өз бетінше кәсіптік іс-әрекетіне дәйекті, үздіксіз және жүйелі жақындауы; психоэмоционалды күйінің рефлексиясы жатады;

4. Жоғары оқу орнындағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі мен кешенді бағдарламасы әзірленді және енгізілді. Эмоционалды икемділікті дамыту бағдарламасы «Психологтардың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы мен «Эмоционалды икемділікті дамыту» тренингін қамтиды;

5. ЖОО-дағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі мен әзірленген кешенді бағдарламасының тиімділігі эксперименттік жолмен тексерілді және статистикалық дәлелденді.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы: бұл қазіргі психологиядағы эмоционалды икемділік туралы бар идеяларды кеңейту болып табылады. Өзгермелі жағдайларға жылдам бейімделуге, сонымен қатар, өмірлік және кәсіби мәселелердің кең ауқымын сәтті және тиімді шешуге мүмкіндік беретін интегративті тұлғалық білім ретіндегі болашақ психологтардың эмоционалды икемділігі бүтін құрылымдық білім ретінде алғаш рет эксперименттік зерттеудің пәні болды. «Эмоционалды икемділік» ұғымдарының мазмұны нақтыланды және оның құрылымдық компоненттері туралы жаңа түсінікпен толықтырылды, эмоционалды икемділіктің дамуының талаптары мен факторлары ашылды, бұл оның жұмысының тиімділігін арттыруды анықтайды.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы: алынған нәтижелер эмоционалды икемділік деңгейін арттыруға мүмкіндік береді, себебі, зерттелетін қасиетті дамытуға бағытталған құрылымдық-мазмұндық моделі мен кешенді бағдарлама жүзеге асырылды. Зерттеу материалдары «Педагогикалық психология», «Мамандыққа кіріспе», «Әлеуметтік-психологиялық тренинг» пәндерінің дәріс және практикалық сабақтарын жоспарлауда және дайындауда, сондай-ақ болашақ психологтардың кәсіби қалыптасуына бағытталған тренинг бағдарламаларын жасауда пайдалануға болады. Ұсынылған «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы, психологиялық тренингтің бағдарламасы білім беру саласындағы психологтарды кәсіби даярлау

процесінде олардың эмоционалды икемділігін дамытудың тиімді құралы ретінде кеңінен қолдануға болады.

Қорғауға ұсынылатын тұжырымдар:

1. Зерттеудің теориялық-әдістемелік талдауы келесідей қорытынды жасауға мүмкіндік берді: эмоционалды икемділік психикалық бейнелеудің интегративті және тұтастық сипатына сәйкес келеді. Бұл - басқа адамдардың және өзінің күйлері мен сезімдерін білуді, қабылдауды және реттеуді қамтамасыз ететін, әрекет өнімділігінің деңгейіне, тұлғааралық өзара әрекеттестіктің табыстылығына және тұлғаның жеке дамуын қамтамасыз ететін эмоционалды, коммуникативтік, реттеуші жеке қасиеттер мен қабілеттердің жиынтығы. Бұл эмоционалды-әлеуметтік аймақта жинақталған тәжірибенің бір түрі.

2. Эмоционалды икемділік ұғымының психологиялық мазмұны психологтың өзгермелі ортаға оңтайлы бейімделуіне мүмкіндік беретін, өз эмоциялары мен айналасындағылардың эмоцияларын түсіну және басқару арқылы стрестік жағдайларда эмоционалды өзін-өзі реттеу және эмоционалды-мінез-құлықты реттеу қабілеттерінің жиынтығын көрсететін, жоо-да білім беру процесінде дамушы болашақ психолог тұлғасының интегративті қабілеті ретінде эмоционалды икемділік ұғымының психологиялық мазмұны ашылды. Эмоционалды икемділік когнитивтік, реттеуші және мінез-құлық компоненттерін қамтиды.

3. Психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту процесі оқу-кәсіптік қызметте құрылымдық-мазмұндық модель мен кешенді бағдарламаны іске асырумен қамтамасыз етіледі, психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту психологиялық-педагогикалық талаптарын ескере отырып жүзеге асырылады: студенттердің қатысуы, қызығушылығы, ішкі мотивациясы, эмоционалды икемділікті дамыту процесінде студенттерге психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету, эмоционалды икемділікті дамыту процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету, қолайлы психологиялық климатты құру, барлық білім беру субъектілері арасындағы сенім; арнайы курс аясында студенттерді ақпараттандыру; тренингтік жаттығулар кешенін логикалық бірізділікпен енгізу; оқу-танымдық іс-әрекетті кәсіби іс-әрекетке айналдыру негізінде студент психологтың өз бетінше кәсіптік іс-әрекетіне дәйекті, үздіксіз және жүйелі жақындауы; психоэмоционалды күйінің рефлексиясы; студенттердің эмоционалды икемділігі туралы қажеттіліктері мен түсініктері.

4. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі мақсатты блокты (эмоционалды икемділікті дамыту); теориялық-әдіснамалық блокты (әдіснамалық тәсілдер мен принциптер; эмоционалды икемділікті дамытудың психологиялық-педагогикалық шарттары); ұйымдастырушылық-құрылымдық блокты (эмоционалды икемділікті дамыту бойынша қызметтің кезеңдері мен формалары); диагностикалық-дамытушы блокты (құралдар, формалар, әдістер); нәтижелік блокты (эмоционалды икемділікті меңгерген болашақ психолог) қамтиды. Эмоционалды икемділікті дамытудың кешенді бағдарламасы

«Психологтардың эмоционалды икемділігі» арнайы курс пен «Эмоционалды икемділікті дамыту» психологиялық тренингін қамтиды.

5. Университеттің білім беру жүйесінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың кешенді бағдарламасы «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы оқуды және «Эмоционалды икемділікті дамыту» тренингінен өтуді қамтиды. Бағдарламаны әзірлеу үшін теориялық негіз ретінде: әдіснамалық деңгейде – жүйелік және тұтастық бағыт, теориялық деңгейде - құзыреттілік және рефлексивтік бағыт, ғылыми-әдіснамалық деңгейде - тұлғалық-іс-әрекеттік бағыттарды атап айтса болады. Бағдарламаның мақсатты бағдарлары эмоционалды икемділіктің анықталған құрылымдық компоненттерімен, оның қалыптасу көрсеткіштерімен анықталды.

Әзірленген модель мен кешенді бағдарламаның тиімділігі математикалық статистика әдістерімен дәлелденді.

Зерттеу нәтижелерінің негізділігі мен сенімділігі бастапқы әдіснамалық және теориялық ұстанымдарға; зерттеуде қойылған міндеттерге сәйкес келетін теориялық және эмпирикалық зерттеу әдістерінің кешенін қолдануға; зерттеу логикасының ішкі үйлесімділігі мен жүйелілігіне; эксперименттік түрде алынған нәтижелерді математикалық статистика әдістерімен өңделуіне; зерттеу болжамының оның нәтижелерімен расталуына негізделеді.

Зерттеу кезеңдері:

Бірінші кезеңде (2019-2020 жж.) шетелдік және қазақстандық авторлардың зерттеу мәселесі бойынша психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге теориялық талдау жасалды, зерттеудің ғылыми- тұжырымдамалық аппараты анықталды; зерттеу мәселесінің қазіргі жағдайы зерттелді; ЖОО-дағы психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі ғылыми негізделіп, әзірленді; студенттердің эмоционалды икемділігін дамытуды диагностикалау әдістемелері іріктелді.

Екінші кезеңде (2020-2021 жж) эксперименттік жұмыстың мазмұны анықталып, дамудың құрылымдық-мазмұндық модель жүзеге асырылды және болашақ психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамытудың кешенді бағдарламасы құрастырылып, таңдаулар анықталды, эксперимент жүргізілді.

Үшінші кезеңде (2021-2023 жж) психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі мен бағдарламасының тиімділігіне талдау мен математикалық өңдеу жүргізілді, алынған нәтижелер жалпыланды және жүйеленді, қорытындылар жасалды, зерттеу нәтижесінде алынған материалдар диссертациялық жұмыс түрінде рәсімделді.

Зерттеудің тәжірибелік базасы және сыналушылардың сипаттамасы. «Alikhan Bokeikhan University» ББМ мен «Шәкәрім атындағы Университеті» КЕ АҚ. «6B03115 Психология» білім беру бағдарламасының 192 студенті қатысты.

Зерттеу нәтижелерін апробациялау. Диссертациялық зерттеудің негізгі нәтижелері ғылыми қоғамдастықтың назарына әл-Фараби атындағы ҚазҰУ ғылыми семинарларында автордың баяндамалары ретінде ұсынылды, «Alikhan Bokeikhan University» ББ, халықаралық және өңірлік ғылыми конференцияларда оң баға алды. Зерттеу тақырыбы бойынша 11 мақала

жарияланды, оның ішінде Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің Ғылым және жоғары білім саласындағы сапаны қамтамасыз ету комитеті ұсынған журналдарда – 4; халықаралық және республикалық ғылыми-практикалық конференциялардың жинақтарында – 6; Scopus ғылыми журналдарының халықаралық деректер базасына енгізілген шетелдік басылымдарда 1 мақала жарияланды (CiteScore рейтингі 74 процентиль).

Диссертацияның негізгі идеялары келесі басылымдарда көрсетілген:

1. Sarbassova Gulzat, Kudaibergenova Aliya, Madaliyeva Zabira, Kassen Gulmira, Sadvakassova Zukhra, Ramazanova Samal, Ryskulova Madina. Diagnostics of psychological flexibility and the ability to cope with the inevitable changes among psychology students // Current Psychology. – DOI 10.1007/s12144-023-04712-z. Green Open Access, 2023.

2. Мадалиева З.Б., Сарбасова Г.Ж. Эмоционалды икемділік және оны болашақ психологтарда дамыту // Академик Т.Т. Тәжібаевтың XVIII-оқулары шеңберіндегі «Рухани жаңғыру» бағдарламасы контексіндегі қазіргі таңдағы психологиялық ғылым мен тәжірибе» атты республикалық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. – Алматы, 2018. – 70-72 б.

3. Сарбасова Г.Ж. Студент-психологтардың эмоционалды ұстамдылығы // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Хабаршы. «Психология және әлеуметтану» сериясы. – Алматы, 2017. – № 4 (63). – 14-21 б.

4. Сарбасова Г.Ж. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктері // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы, 2019. – № 1(58). – 27-35 б.

5. Сарбасова Г.Ж., Решке Х.К. Психологтардың эмоционалды аймағын психологиялық талдау // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Хабаршы. «Психология және әлеуметтану» сериясы. – Алматы, 2019. – № 2 (69). – 271-280 б.

6. Турсунгожинова Г.С., Сарбасова Г.Ж., Бейсембаева Ж.М. Болашақ психологтардың эмоционалды интеллект ерекшеліктері // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы, 2020. - №2(63). – 201-206 б.

7. Сарбасова Г.Ж., Шакиртова М.С. Болашақ психологтардың эмоционалды ұстамдылығына психологиялық талдау // «Bilim-orkenietі» ұлттық инновациялық ғылыми-зерттеу орталығы «Ғылым және білім – 2020» атты III Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. – Нұр-Сұлтан, 2020. – 276-280 б.

8. Сарбасова Г.Ж., Қалыбекова М.Қ. Болашақ педагог-психологтардың эмоционалды икемді болу мәселелері // «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында «Стресс-менеджмент: стресті басқару теориясы және практикасы» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары. – Алматы, 2019. – 207-210 б.

9. Сарбасова Г.Ж. Болашақ психолог қызметіндегі эмоцияның рөлі // «Заманауи әлемдегі психология: «Рухани жаңғыру» бағдарламасын жүзеге асыру контексіндегі теориялық және қолданбалы зерттеулер» атты әл-Фараби атындағы ҚазҰУ психология бөлімі ашылуының жылдығына арналған

Халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция Материалдары. – Алматы, 2018. – 286-289 б.

10. Сарбасова Г.Ж. Психологические особенности эмпатии у студентов-психологов // Материалы международной научно-практической конференции «Высшая школа: традиции и инновации». Т. 1. – Семей, 2018. – С.107-112.

11. Сарбасова Г., Жапарова Г.С., Азизова А.Ф. Студент психологтардың эмоционалды интеллектілерін психологиялық талдау // Профессор С.М. Жақыповтың 70 жылдығына арналған «Отандық және әлемдік психологияның жай-күйі және даму перспективалары» халқаралық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. – Алматы, 2020. – 350-352 б.

Диссертацияның көлемі мен құрылымы кіріспеден, 3 тараудан, қорытындыдан, 149 пайдаланылған әдебиеттер тізімінен тұрады. Диссертацияда 26 кесте, 22 сурет берілген және қосымшалармен толықтырылған.

1 БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІЛІГІНІҢ ДАМУЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Эмоционалды икемділік феноменінің зерттелуі мен қазіргі жағдайы

Бұл бөлімде эмоционалды икемділік психологиялық тұрғыда қалыптасуы мен қазіргі жағдайын қарастырамыз. Қазіргі ғылыми әдебиеттерде эмоционалды икемділік психологиялық, әлеуметтік және экономикалық тұрғыдан қарастырылған. Эмоционалды икемділікке арналған зерттеулер салыстырмалы түрде жақында пайда болды, сондықтан оның шығу тегі, мәні, мазмұны, функциялық маңызы әлі жеткілікті теориялық және эмпирикалық негіздемеге ие емес, бұл оны әрі қарай зерттеу қажеттілігін тудырады.

Айта кету керек, эмоционалды икемділікті зерттеудің теориялық негіздерін Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовей сияқты ғалымдар ХХ ғасырдың 90-жылдарының басында эмоция түсінігінің қарқынды дамуында эмоционалды интеллект құрылымының пайда болуына байланысты оның сипатын, бақылау қабілеттеріндегі жеке айырмашылықтарын зерттеуде көрсеткен [6].

«Эмоционалды интеллект» терминінің пайда болуы өз сезімдерін түсіну, өз эмоцияларын реттеу, басқа адамдардың эмоционалды күйлерін түсіну және т.б. психикалық қасиеттердің ерекше кешенін ХХ ғасырдың басында Л.С. Выготский атап өтіп, аффект пен интеллект бірлігі туралы идеяларын көрсетіп байланыстарған.

Ойлау мен эмоциялардың байланысы С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.В. Зейгарник және т.б. ғалымдардың концепцияларында көрініс тапты. Ғалымдар аффект пен интеллекттің байланысы туралы, ойлауды тудыратын эмоциялар қозғаушы мотивтер ретінде, танымдық процестердегі эмоциялардың рөлі туралы айтты. Біздің зерттеулеріміз үшін, интеллектуалды процестердің эмоционалды процестерден бөлінбейтіндігі туралы көзқарастарды зерттеу аса маңызды, мұны Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн атап өтті, сонымен қатар эмоционалды интеллекті ерекше, жеке құрылым ретінде бөлу эмоциялардың танымдағы, адамдардың кәсіби қызметіндегі рөлін зерттеуге қызмет етеді.

Бүгінгі күні эмоциялар құрылымына субъективті компонентті адамның күйінің көрінісі ғана емес, сонымен қатар танымдық компоненті - эмоцияларды бастан кешіретін адамның қажеттіліктері, мақсаттары мен мотивтері үшін белгілі бір маңызы бар объектілер мен құбылыстардың көрінісі кіретіні жалпыға ортақ. Осыдан эмоциялардың қосарланған шарттылығы шығады: бір жағынан, адамның эмоциялар объектісіне деген көзқарасын анықтайтын қажеттіліктері, екінші жағынан, оның осы объектінің белгілі бір қасиеттерін бейнелеу және түсіну қабілеті.

Психологияда ұзақ уақыт бойы адамның эмоционалды процестері танымдық процестерге қарағанда айтарлықтай аз қарқынды зерттелді. Атап айтқанда, Л.С. Выготский «адамдарда эмоция инстинкттер патшалығынан оқшауланып, мүлдем жаңа психикалық салаға ауысады»деп жазды [43, б.149].

Біз үшін бұл позиция ерекше маңызды, өйткені эмоциялар дамиды және белгілі бір жолмен жұмыс істейді деп сенуге негіз береді. Автор эмоциялар мен сезімдерді психологиялық зерттеуде өзіндік ерекше көзқарасты дамытты. Ол психологияның негізгі сұрақтарының бірі ретінде «интеллект пен аффект арасындағы байланыс туралы мәселені» қарастырды. Л.С. Выготский барлық дәстүрлі психологияның негізгі кемшіліктерінің бірі, біздің санамыздың интеллектуалды жағын оның аффективті, ерік-жігерлі жағынан ажыратты.

«Интеллект пен аффект» мәселесі С.Л. Рубинштейннің еңбектерінде қарқынды қарастырылды [44]. Қызметті реттеуге субъективті тәжірибелердің қажеттілігі мен белсенді қатысуы туралы жалпы ережені дамыта отырып, С.Л. Рубинштейн эмоциялар қажеттіліктердің (мотивацияның) болуының субъективті формасы деп тұжырымдады.

Осы ережені В.К. Виллюнас былай деп жазды: «бұл дегеніміз, мотивация субъектіге эмоционалды құбылыстар түрінде ашылады, бұл оған объектілердің қажеттілігі туралы сигнал береді және оларды іс-әрекеттерді бағыттауға итермелейді. Эмоциялар мен мотивациялық процестер бір-бірімен анықталмайды: мотивацияның субъективті формасы бола отырып, тек эмоционалды тәжірибелер қорытынды болып табылады, эмоционалды бағалау мен мотивацияның пайда болуын дайындайтын және анықтайтын барлық процестерді көрсетпейтін оның өмір сүруінің тиімді формасы» [45. б.110].

С.Л. Рубинштейн эмоционалды процестерді тәжірибе ретінде түсіндіреді. С.Л. Рубинштейннің айтуы бойынша, аффекттер-бұл жарылғыш сипаттағы тез жүретін эмоционалды процесс, ол саналы ерікті бақылауға бағынбайтын іс-әрекетті босатуға мүмкіндік береді; құмарлық-тұрақты, қарқынды сезім, бірақ ұйымдастырылмаған мінез-құлық; көңіл-күй-эмоционалды процесс ұзақ, әлсіз қарқындылық, жеке, бірақ объективті емес [44, б. 481].

Когнитивті және эмоционалды процестердің бірлігі туралы идея оның барлық жұмыстарында қарастырылған. Автор объектіні субъект ретінде көрсетудің біртұтас әрекетін психикалық нақты бірлік деп санайды. Бұл рефлексия өте күрделі, екі қарама - қарсы компоненттердің бірлігін қамтиды: білім мен қатынас, интеллектуалды және аффективті. Олардың біреуі де, екіншісі де басым болады. Осы идеяны жүзеге асыра отырып, С.Л. Рубинштейннің шығарған мына қорытындысы, біздің зерттеуіміз үшін маңызды орынды алып отыр, олар: «эмоцияның өзі-эмоционалды және интеллектуалды бірлік», бұл тұтас рефлексия актісі «...әрқашан белгілі бір дәрежеде екі қарама - қарсы компоненттің бірлігін қамтиды - білім мен қатынас, интеллектуалды және аффективті, олардың біреуі де, екіншісі де басымырақ болатынын көрсетеді [44, б. 264].

А.Н. Леонтьевтің пікірінше, эмоционалды құбылыстарды қызмет жүйесінде қарастыру керек: «эмоциялар қызметті өзіне бағындырмайды», бірақ оның реттеушісі және «қозғалыс механизмі» болып табылады. Эмоциялардың ерекшелігі-олар мотивтер (қажеттіліктер) мен субъектінің оларға жауап беретін іс-әрекетінің сәттілігі немесе мүмкіндігі арасындағы қатынасты көрсетеді. Бұл жағдайда біз бұл қатынастардың рефлексиясы туралы емес, олардың тікелей

сезімтал көрінісі, тәжірибесі туралы айтып отырмыз. Эмоциялардың көрінісі мен реттелу проблемасына қатысты біз автордың еңбектерінде эмоциялар психикалық күйлер ретінде субъектіге ашылатын әлем бейнесіне енгізілгенін, яғни эмоциялар субъектінің санасында көрсетілгенін анықтаймыз [46]. А.Н. Леонтьев «эмоциялардың функциялары субъектіні нақты дерекөзіне бағыттаудан тұрады, бұл эмоциялар болмыстың жеке мағынасын, оның өмірінде болатын оқиғаларын білдіреді» деп есептеді [46, б. 104].

А.Н. Леонтьев эмоцияларды «іс-әрекеттің ішкі реттеу процестерінің кең класы» ретінде анықтайды және оларға мыналарды жатқызды: аффектер - күшті, салыстырмалы түрде қысқа эмоционалды тәжірибелер, айқын моторлы және висцеральды көріністермен бірге жүреді; шын мәнінде, эмоциялар ұзақ мерзімді күйлер болып табылады, кейде тек сыртқы мінез - құлықта әлсіз көрінеді, ситуациялық сипатқа ие; сезімдер-объективті сипаттағы эмоциялар [46].

Автор іс-әрекет жүйесіндегі эмоциялар мен сезімдер туралы мәселені: «эмоциялар қызметті өзіне бағындырмайды, бірақ оның нәтижесі және оның қозғалысының «механизмі» болып табылады деп қарастырды [46, б. 97].

Осымен қатар эмоциялардың қызметі туралы белгілі бір ұстаным айтылады: «эмоциялар ішкі сигналдардың функциясын орындайды, өйткені олар объективті шындықтың психикалық көрінісі емес. Эмоциялардың ерекшелігі-олар мотивтер (қажеттіліктер) мен сәттілік немесе субъектінің іс-әрекетіне жауап беретін табысты іске асыру мүмкіндігі арасындағы байланысты көрсетеді. Бұл жағдайда қарым-қатынастың рефлекстері туралы емес, олардың тікелей сезімтал көрінісі, тәжірибесі туралы айтылып отыр» [46, б. 198]. Эмоциялардың пайда болу аспектісінде «эмоциялар іс-әрекетке сәйкес келеді және оны жүзеге асыратын әрекеттер немесе операциялар емес» [46, б. 130]. А.Н. Леонтьев мотивтерді түсіне алмауы кезде де, олар әлі де ерекше формада - іс-әрекеттің эмоционалды бояуы түрінде көрінетінін атап өтті.

Эмоциялар ішкі сигналдардың рөлін атқарады. Олар ішкі болып табылады, өйткені олар өздері сыртқы объектілер туралы, олардың байланыстары мен қатынастары туралы, субъектінің қызметі жүретін объективті жағдайлар туралы ақпарат бермейді. Эмоциялардың ерекшелігі-олар А.Н. Леонтьевтің мотивтері мен осы мотивтерге жауап беретін іс-әрекетін жүзеге асыру арасындағы қатынастарды тікелей көрсетеді.

Эмоционалды интеллект туралы идеяларды кейінірек Д. Гоулман толықтырады, бұл тұжырымдаманы ол өзінің эмоцияларын басқару қабілетімен, өзін-өзі ынталандыру қабілетімен және «сәтсіздіктерге қарамастан» мақсатқа табандылықпен бару қабілетімен байланыстырады.

Д. Гоулманның еңбектерінде алғаш рет эмоционалды құзыреттілік ұғымы пайда болды. Оның пікірінше «эмоционалды құзыреттілік – бұл өз сезімдерін, сондай-ақ басқалардың сезімдерін сезіну және тану, өзін-өзі ынталандыру, басқаларға қатысты өз ішіндегі эмоцияларды басқаруға қабілеттілігі». Д. Гоулман эмоционалды құзыреттілік «байланыс» және «эмоционалды

интеллекте» негізделген деп айтты. Эмоционалды құзыреттілікті дамыту үшін эмоционалды интеллектің белгілі бір деңгейі қажет [12].

Эмоциялардың рөлін талдай отырып, Д. Гоулман: «Homo sapiens атауының өзі-ақылға қонымды адам, ойшыл адам-қазіргі ғылым қабылдаған адам өміріндегі эмоциялардың рөлін жаңа бағалау аясында жаңылыстырады» дейді. Ал бұдан да қатаң ол: «эмоциялар басым болған кезде интеллект күшсіз болады». Ол «барлық эмоциялар, шын мәнінде, ақыл-ой әрекетін ынталандырудан басқа ештеңе емес» деп атап өтті. Сонымен қатар, Д. Гоулман Пол Экманның зерттеуін қарастыра келе, өркениет ересектерге із қалдырады деген тұжырымын келтірген, сондықтан олардың мінез - құлқы «көбінесе табиғи заңдылықтарына қайшы келеді: олардың эмоциялары – іс-әрекеттің негізгі ынталандырулары, бірақ іс-әрекеттің өзінен алшақтайды» деген [12].

Н. Холлдың эмоционалды интеллект теориясы пайда болады. Ғалым эмоционалды салада ұсынылуы мүмкін жеке қатынастарды түсінудің негізгі мүмкіндіктерін, сондай-ақ шешім қабылдау негізінде эмоцияларды басқару қабілетін анықтау үшін әдістемені ұсынды. Холл тесті эмоционалды интеллект деңгейін бірден бірнеше аспектілер бойынша анықтауға мүмкіндік береді: эмоционалды хабардар болу, эмоцияларыңызды басқару, өзін-өзі ынталандыру, эмпатия [7].

Эмоционалды интеллектің когнитивті емес теориясын Р.Бар-Он ұсынған. Оның көзқарасы бойынша, эмоционалды интеллект - бұл «қоршаған ортаның талаптары мен қысымын тиімді жеңу қабілетіне әсер ететін көптеген когнитивті емес қабілеттер мен дағдылар» ол тұлғааралық және тұлғаішілік эмоционалды интеллекті бөліп көрсетеді және өзінің EQ-і сауалнамасына (Bar-on Emotional Quotient Inventory) бейімделу, стресті басқару және жалпы көңіл-күйді қамтитын шкалалар енгізді [8].

Егер біз олардың эмоционалды интеллект ұғымына көзқарастарын жалпылайтын болсақ, онда бұл құбылыс адамның эмоцияларда бейнеленген жеке қатынастарды түсіну және шешім қабылдау негізінде эмоционалды саланы басқару қабілетін, яғни эмоцияларын түсіну және басқару және басқаларға әсер ету қабілетін көрсетеді.

Талданып отырған феноменге қазақстандық және ресей ғалымдары қызығушылық танытты және өз тұжырымдарын жасады.

Г.Т. Ахметова, Г.Т. Балакаев, С.Ж. Зейнолланың көзқарастары бойынша эмоционалды интеллект – бұл білім беру сапасын жақсартуға көмектесетін маңызды және тиімді құрал. Сондай-ақ осы мәселені жан-жақты қарастыруда нақты көзқарастардың қажеттілігінен, студенттердің эмоционалды интеллектісін оқытушының жоғары эмоционалды интеллектісінсіз дамытуға болмайды, егер жоо жетекшісінің эмоционалды интеллектісі жоғары немесе даму үстінде болса, онда осы мәселеге қатысты кешенді тұрғыдан қарауды қажетсінетін фактіні ескеру керек. Бұл барлық буындары маңызды, өзара байланысқан құрылымдар: яғни, білім беру ортасында эмоционалды интеллектіні дамыту қажеттілігіне негізі болып табылатын, тұлғалық

жетістіктердің өзара байланысы, адамның жетістігі, оның табыстары мен эмоционалды интеллектісі [35].

А.Д. Оразымбетова және тағы басқалары ЭИ модельдерінің компоненттеріне талдау жасаған. Эмоционалды интеллектінің классикалық модельдері адамдардың жеке эмоцияларын және басқа адамдардың эмоцияларын қалай сәйкестендіруіне, түсінуге, білдіруге, реттеуге және қолдануға қатысты жеке айырмашылықтарды зерттеудің ғылыми негізін қамтамасыз етуді қарастырған [40].

Қазіргі таңда елімізде психологиялық бағытта жүргізіліп жатқан зерттеулер жиі кездеседі, әр зерттеу мәселесі өзіндік жаңалығымен ерекшеленіп, ғылыми жаңалықтарын айқын көрсетуде. Осы бағытта психофизиологиялық тұрғыда зерттеу жүргізген А.А. Төлегенованың еңбегін атап өтуге болады. Бұл зерттеуде адамның эмоционалды жеке ерекшеліктері психофизиологиялық тұрғыда қарастырылып анықталды, зерттеудің ерекшелігі адамның іс-әрекеті, әлеуметтік бейімделу жағдайында стрестік жағдайларды жеңудегі эмоционалды интеллектінің маңыздылығын көрсетті [34].

А.Р. Альгожина және т.б. тұлғалық кәсіби маңызды қасиеттері арасында стресске төзімділік пен эмоционалды интеллект ерекше орын алады. Эмоционалды интеллектісі жоғары мамандар өздерін табысты тұлғалар ретінде бағалайды, олардың дезадаптацияға деген тұрақтылығы жоғары болады деп санайды [47].

А.К. Мыңбаева, А.А. Гуменова оқушылардың эмоционалды интеллектісін арт-терапия құралдарымен дамыту бойынша тренингтік сабақтардың авторлық бағдарламасын ұсынды. Олар эмоционалды интеллект және арт-терапия теорияларын талдау негізінде эмоционалды интеллектің 3 компонентін бөліп көрсетті: мотивациялық, когнитивтік, эмоционалды-технологиялық. Эмоционалды интеллект дамуының мынадай қағидаттары ұсынылды: сезімталдық, өзіндік сезімталдық, «осында және қазір», жайлылық аймағынан шығу, тұрақты кері байланыс [36].

Ж.К. Айдосова, А.М. Ким т.б. эмоционалды интеллект пен денсаулық мәселелері арасындағы өзара байланысты растауға мүмкіндік алды. Олар стрестік жағдайда өздерінің және басқа адамдардың эмоцияларын жақсы түсінетін және стресс жағдайында оларды қалай басқару керектігін білетін адамдар мәселеге бағдарланған копинг-стратегияны жиі қолданатынын және стресс, депрессия, мазасыздық пен соматизация сияқты стрестің жағымсыз салдарына аз сезімтал екенін атап көрсетеді де, керісінше, төмен ұпай жинаған адамдар эмоционалды интеллект шкалаларына сәйкес, депрессия мен соматизацияға көбірек бейім, өйткені стрестік жағдайларда ештеңе жасамауды немесе өзін-өзі тыныштандыруды қалайды (әлеуметтік қолдау іздеу, шағымдар мен көз жасы және т.б.), сондай-ақ стресс көздері өзекті болып қала береді [33].

Н.Қ. Тоқсанбаева., С.П. Садуова., А.А. Төлегенова өз еңбектерінде эмоционалды интеллектіні қарастыра отырып, ондағы жеке тұлға бойындағы қасиеттерді және ортада тиімді қарым-қатынас құруындағы қабілеттерін, өзін-

өзі ұстай білуін, өзара әрекеттесудегі сауатты үлгісін тұжырымдай келе, оны эмоционалды күйіне икемделу деп сипаттаған [39].

Д.Б. Ахметова., А.М. Ким., А.Т. Садыкова., Д. Харниш эмоционалды интеллект пен жоғары оқу орындарында оқытудың өзара байланысын зерттеуді күзіреттілік тұрғыдағы призмалары арқылы жүзеге асырылу тиіс деп есептейді. Эмоционалды интеллект және басқа компоненттерді белсенді қолдану кәсіби және педагогикалық сапаларды, күзіреттілікті дамытуға, мұғалімдердің біліктілігін жетілдіруге және жүйені тұтас жүзеге асыруға негізделеді [42].

Д.В. Люсин өзінің эмоционалды интеллект моделін жасады. Ол осы интеллекттің екі негізгі моделін ажыратады, олардың негізінде оны зерттеу әдістерін ұсынады. Эмоционалды интеллектті ғалым өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару қабілеті ретінде қарастырады. Эмоцияларды түсіну қабілеті адамның эмоцияны тани алатындығында, өз бойында немесе басқа адамда эмоционалды тәжірибенің бар екендігін анықтай алатындығында көрінеді; ол эмоцияны анықтайды, яғни өзінің немесе басқа адам қандай эмоцияны сезінетінін анықтайды және оған ауызша көрініс таба алады; берілген эмоцияны тудырған себептерді және оның салдарын түсінеді. Эмоцияны басқару қабілеті адамның эмоциялардың қарқындылығын басқара алатындығында, ең алдымен шамадан тыс күшті эмоцияларды өшіре алатындығынан көрінеді және эмоциялардың сыртқы көрінісін басқара алады; қажет болған жағдайда белгілі бір эмоцияны ерікті түрде тудыруы мүмкін. Д.В. Люсиннің пікірі бойынша, эмоционалды интеллект – бұл адамның өзгермелі жағдайларға жақсы бейімделуіне көмектесетін интегралды ресурс және көбінесе адамның әл-ауқаты мен болашақтағы жетістігін анықтайды [9].

Айта кету керек, эмоционалды икемділікті зерттеу эмоционалды құзыреттілікті зерттеумен тығыз байланысты. Көптеген ғалымдардың пікірінше, эмоционалды құзыреттілік қоғамдағы тұлғаның дамуына әсер етеді, атап айтқанда мансап пен адамдар арасындағы қарым-қатынасқа түсуге көмектеседі. Эмоционалды құзыреттілік адам үшін маңызды жағдайда тиімді мінез-құлықты талдауға және құруға көмектеседі.

J. Mayer, P. Solovey, D. Caruso эмоционалды құзыреттілік интеллектуалды процестерге негізделген эмоцияларды басқара отырып, эмоцияларда көрінетін жеке көріністерді қабылдау және түсіну қабілеті ретінде анықтайды [6].

Г.В. Юсупованың пікірінде эмоционалды құзыреттілік өз эмоциялары мен айналасындағылардың эмоцияларын түсіну арқылы өзін-өзі реттеу және тұлғааралық қатынастарды реттеу қабілеттерінің дамып келе жатқан тобы деп түсінуге болады. Ол ішкі және сыртқы фокустық векторлары бар эмоционалды құзыреттіліктің екі компонентін ажыратады: когнитивті (эмоцияны түсіну) және мінез-құлық (эмоцияны басқару) [15].

И.Н. Андреева эмоционалды құзыреттілік құрылымы оның дамуына әсер ететін әлеуметтік ықпалдарды ескеретін эмоционалды интеллекттің құрылымы деп санайды [10].

В.Э. Чудновский эмоционалды құзыреттілікті «адамның әлеуметтік тұрақсыздықта әртүрлі жағдайларында жеке ұстанымдарын сақтау, оның жеке

көзқарастарына, сенімдеріне және жалпы дүниетанымына жат әсерлерге қатысты белгілі бір қорғаныс механизмдерін меңгеру қабілеті» деп анықтайды [16].

В.А. Романов сонымен қатар субъектінің эмоционалды аймағын өзгерту мен прогрессиялы дамытудағы эмоционалды құзыреттіліктің мақсатын, өзін-өзі жетілдіруді, өзін-өзі жүзеге асыруды, өзін-өзі құратын және басқа адамдардың дамуына ықпал ететін жетілген тұлға ретінде субъектінің қалыптасуын анықтайды [17].

Сонымен, эмоционалды құзыреттілік пен эмоционалды интеллект біз зерттейтін эмоционалды икемділік түсінігімен тығыз байланысты, әсіресе, жоғарыда аталған зерттеушілер эмоционалды икемділік ұғымын зерттеуге айтарлықтай үлес қосты және негізін қалады.



Сурет 1 – Эмоционалды икемділіктің эмоционалды интеллект және эмоционалды құзыреттелікпен байланысы

«Эмоционалды икемділік» ұғымын теориялық тұрғыда зерттей отырып, біз жүйелік тәсілдің позицияларына бағдарланамыз, өйткені бұл тәсіл зерттелетін қасиетті тұтас жүйе және оның ішкі жүйелері (элементтері) ретінде ол нақты өмір сүретін, жұмыс істейтін және дамитын орта контексте талдауға мүмкіндік береді [48].

Эмоционалды икемділік әлемдегі өзекті мәселелердің бірі болып отыр, себебі әрбір нәрсеге алаңдаушылық таныта бермей керсінше болған мәселені қабылдап оны саналы түрде тиімді шешуге бағытталудың негізі. Жақсы эмоционалдық икемділік өзін-өзі бағалауға, жеке тұлғаның дамуындағы көптеген ішкі қиындықтарды жеңуге көмектеседі, депрессивті және үрейлі жағдайлардың реттеушісі болып табылады, нәтижесінде айтарлықтай өмірлік өзгерістерге әкеледі [49].

Кез-келген объектіні жүйелік талдау морфологиялық талдаудан және оның компоненттерінің элементтерін бөлуден басталады. «Эмоционалды икемділік» анықтамасының мәнін ашатын элементтер генетикалық тұрғыдан «эмоциялар» және «икемділік» ұғымдары болып табылады, олар зерттелетін тұжырымдаманы сипаттайтын бүкіл анықтамалар жүйесінің негізін құрайды,

бұл оның барлық алуан түрлі қасиеттері мен қатынастарының бірлігінде көрінетін объектінің ішкі мазмұны. «Икемділік» ұғымына толығырақ тоқталайық:

Тұлғаның икемділігінің феноменологиясы өте кең. Ол негізгі психологиялық категориялардың проблемаларын (психиканың қасиеттері, қабілеттері), сондай-ақ әлеуметтік (бейімделу) және психологияның тәжірибелік басқа да салаларының кейбір мәселелерін (көшбасшылық, басқару, сәттілік және т.б.) қамтиды.

А.М. Мальцева мәселенің өзектілігіне қарамастан, икемділік мәселесінің өте терең тарихы бар екенін атап өтті. Ежелгі грек философы Демокрит адамды ақыл-ой икемділігі бар жануар ретінде анықтады. Демокриттің замандасы Сократ философиялық диалектиканың негізін қалады, оның негізгі ұстанымы оны қолданатын субъектілердің ойлау икемділігі болды. XX ғасырдағы физиологиялық зерттеулер ойлаудан психикаға дейінгі икемді құрылымдардың тізімін кеңейтті. И.П. Павлов адам психикасының ерекше икемділігін көрсетті. Гуманистік психология икемділікті зерттеудің тарихына өз үлесін қосты, К. Роджерс «Мен» тұжырымдамасына қатысты икемділік күйін сипаттады [50].

Айта кету керек, «икемділік» терминімен қатар, ұқсас көріністер шеңберіне сілтеме жасау үшін «флексибельді» термині қолданылады. Икемділік пен флексибельділік ұғымдарының мағыналы талдауы оларды синоним ретінде қолдануға болатындығын көрсетті, өйткені олар өзара әрекеттесу процесінде реакциялардың өзгеру динамикасы мен мазмұнын бірдей көрсетеді. Теориялық жоспардың мұндай қиындықтары икемділік мәселесін әзірлеуге көзқарастардың кеңдігіне және бірыңғай зерттеу бағдарламасының болмауына әкеледі.

Икемділік мәселесіне арналған еңбектерді талдау оның құрылымын құрудың екі тәсілі бар екенін көрсетті. Бір жағдайда икемділік жеке тұлғаның күрделі қасиеті ретінде анықталады. Мәселен, Т.Ю. Тодышева бір-бірін толықтыратын үш ішкі жүйеден тұратын жеке икемділікті ұсынады: когнитивті, эмоционалды және құндылық-мағыналық [51].

Басқа жағдайда икемділік жеке тұлғаның ішкі деңгейлерінің сипаттамасы ретінде ұсынылады. Т.Е. Левицкая атап өткендей, когнитивті, мотивациялық, эмоционалды және басқа да жеке деңгейлер икемділікке ие [52].

Википедияда икемділіктің келесі анықтамасы берілген: бұл адамның жағдайдың өзгеруіне қаншалықты төтеп бере алатындығын және мәселелер мен міндеттер туралы жаңа, шығармашылық тұрғыдан ойлана алатындығын сипаттайтын жеке қасиет. Бұл қасиет адамның өз ұстанымын, дүниетанымын немесе міндеттемелерін өзгертуін талап ететін стресс факторлары немесе күтпеген оқиғалар болған кезде көрінеді. Икемділік немесе психологиялық икемділікті, кейде белгілі болғандай, жағдайлық талаптарға бейімделу, өмірлік талаптарды теңестіру және белгілі бір мінез-құлықты ұстану қабілеті деп атайды.

Тұлғаның икемділік және бағдарлау ригидтілігінің деңгейі проблемалық және көңілсіз жағдайларда адамның реакциясының икемділігі нақты жағдайдың

талаптарына реакциясының сәйкестік дәрежесін анықтайды. Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев пен М.А. Березиннің пікірінше, психикалық икемділік-ригидтілік құбылысы кәсіби дезадаптация механизмдерінде маңызды рөл атқарады. Тұрақты жеке қасиет бола отырып, реакцияның қатаң (жеткіліксіз) түрі тиімсіз мінез-құлық стратегияларын бекіту арқылы сыртқы жағдайдың өзгеруімен психикалық гомеостазды қалпына келтіруге кедергі келтіреді, оны кәсіби деформация факторы ретінде қарастыруға болады. Өзекті қажеттіліктерді бұзақтау адамның мазасыздық деңгейінің жоғарылауын тудырады, бұл шындықты бұрмалауға, содан кейін қатаң қабылдауға әкеледі [53].

В.А. Петровский тұлғалық флексибельділікті (икеменділікті) индивидтің жалпы психологиялық сипаттамасы ретінде қарастырады, бұл іс-әрекеттің жеке параметрлерінің өзгергіштігімен және жүйке процестерінің қозғалғыштығымен тікелей байланысты. Сонымен қатар, жеке көрсеткіштердің салыстырмалы тұрақтылығын атап өтеді, олардың дамуының өзекті деңгейін айтарлықтай өзгерту қиын. Жеке тұлғаның флексибельділігі (икеменділігі) жоғары дәрежеде қалыптасқан адамды В.А. Петровский тұлғааралық қатынастар жүйесіне енгізілген жоғары вариативті тұлға деп атайды. Автор қарама-қарсы сипаттамаларды тұлғалық ригидтілікке (консервативтілікке) жатқызады [54].

Икеменділік дегеніміз – заттар мен құбылыстардың бір класынан екіншісіне тез, оңай ауысуды білдіреді (Дж. Гилфорд, 1959), санадан бейсаналық қызметіне ауысу жылдамдығы (Р.Б. Кеттел, 1971), қабылдауда стереотиптің болмауы (А.В. Хараш, 1981) тұлғаның күтпеген жерден болуы мүмкін өзгерістерге бейімделу қабілеті (Л. Хаскелл, 1979).

В.И. Андреевтің айтуынша, икеменділік – бұл пәндік іс-әрекеттің әр түрлілігіне деген талпыныс [55].

Ресей психологиясындағы «эмоционалды икеменділік» ұғымын алғаш рет Л.М. Митина педагог тұлғасын кәсіби дамыту тұжырымдамасында қарастырды. Кәсіби дамуды ол педагогикалық жұмыста кәсіби білім мен дағдылардың өсуі, қалыптасуы, интеграциясы және іске асырылуы деп түсінеді, бірақ ең бастысы – оның ішкі әлемін түбегейлі жаңа жүйе мен өмір салтына әкелетін белсенді сапалы қайта құру. Оның пікірінше, эмоционалды икеменділік эмоционалды экспрессивтілік пен тұрақтылықтың оңтайлы үйлесімі болып табылады [56].

Шетелдік дереккөздерде эмоционалды икеменділік (EG) – термин ретінде С. Дэвид пен К. Конглтон Harvard Business Review (қараша 2013) ұсынған, олар бұл құбылысты «ішкі тәжірибелерін (жақсы да, жаман да) мұқият және өнімді түрде тыңдау және пайдалану қабілеті» деп сипаттайды. Эмоционалды икеменділік – күнделікті жағдайларға оңтайлы жауап беруге мүмкіндік беретін ойлар мен сезімдердің икеменділігі - әл-ауқат пен табысқа әкеледі. Дегенмен, эмоционалды икеменділікті дамыту сіздің ойларыңызды басқаруды немесе өзіңізді «жағымды ойлауға» мәжбүрлеуді білдірмейді.

Эмоционалды икеменділік, С. Дэвидтің айтуы бойынша, бұл хабардар болу, қызығушылық, адамның ойына, эмоцияларына және мінез-құлқына қатысты ешқандай алаңдаушылықтың болмауы. Көрнекі бейнелер, символдар, жеке түсіндірулер мен пайымдаулар жиынтығымен біріктірілген сезімтал ақпарат

когнитивті ойлаудың жарқындығын қамтамасыз етеді. Ол эмоционалды икемділік қабілет ретінде таңдау еркіндігінде байқалатындығын көрсетеді, бұл міндетті түрде ынталандыру мен реакция арасында болады. Бастапқыда эмоционалды икемділік сезімдермен көрінеді, содан кейін жауап, яғни адамның мінез-құлқы. Эмоционалды икемділік - демалу және саналы өмір сүру қабілеті. Эмоционалды икемді адам қиындықтарды жеңе алады және әрқашан жаңа күнге ашық болады. Стреске қарамастан, ол өзінің ұзақ мерзімді мақсаттарын жалғастырады. Ашу, реніш - мұның бәрі әрқайсымыздың жолымызда кездеседі. Бірақ эмоционалды икемді адам мұндай сезімдерге түсіністікпен қарайды және қабылдайды. Әрбір жаңа жағымсыз эмоция оны шатастырмайды, тек сенімділік береді. Сіз қиындықтар мен стрестерден қашпауыңыз керек. Керісінше - оларды қабылдаңыз және мақсаттарыңызға қарай жүріңіз [21].

Психологиядағы ғылыми әдебиеттерде эмоционалды икемділікке жақын түсінікте де қарастырылған, олар: психологиялық икемділік, психологиялық тұрақтылық, эмоционалды реттеу.

Т. Рамачи өз еңбегінде психологиялық икемділікті қарастыра келе, психологиялық икемділік күнделікті өмірде белгілі бір адамның мақсаттарына қызмет ететін және олардың негізгі сенімдеріне сәйкес келетін жағдайдың талаптарына тиімді жауап беру үшін мінез-құлқы мен күнделікті тәртібін реттеуге мүмкіндік беретінін атап кеткен. Ол психологиялық икемділікке бағытталған мақаласында әріптестерімен бірлесе отырып келесі анқтаманы берді: «психологиялық икемділік-бұл эмоционалды жетілудің және өзгермелі жағдайларға сәтті бейімделудің негізгі аспектісі». Бұл дағдыны дамыта отырып, бізге белгісіздік жағдайында өмір сүруді ғана емес, сонымен қатар өзгерістерді жеке және кәсіби өсу мүмкіндігі ретінде пайдалану арқылы өркендеуді үйретеді. Осы арқылы өз еңбегінде практикалық стратегиялар психологиялық икемділікті дамыту жолында құнды ресурс бола алатындығын көрсеткен [57].

К.К. Чжан., Э. Лиминг және т.б. ғалымдар психологиялық икемділіктің анықтамаларының бірі-қазіргі уақытпен байланыста болу және бір сәттік импульстармен емес, ұзақ мерзімді мақсаттарға сәйкес әрекет ету қабілеті екендігін сипаттаған. Психологиялық икемділік адамдарға қоршаған ортаның өзгеруіне бейімделуге және адамның мақсаттары мен құндылықтарына сәйкес келетін жаңа, шығармашылықпен жауап беруге мүмкіндік беретіндігі туралы қарастырып, бұл қасиет денсаулық пен әл-ауқатта да маңызды рөл атқаратындығы туралы атап өткен [58].

В.Д. Шадриковтың қабілеттер теориясына сүйенетін болсақ, когнитивті икемділік үш аспектідегі қабілет ретінде қарастырылған, олар: жеке адамда (ми құрылымдарын белсендіру процесі ретінде), іс-әрекет субъектісінің аспектісінде (танымдық процестердің қасиеті ретінде) және тұлға (ақыл-ой қабілеті ретінде). Осы арқылы ол субъект деңгейінде және жеке тұлға деңгейінде когнитивті икемділікті өзіне деген көзқарас процесінде зерттеуге болады дей келе, фокусты ауыстыру арқылы субъект қоршаған шындықпен өзара әрекеттесіп қана қоймай, сонымен бірге өзінің психикалық ұйымының тәсілін өзгертуде алға жылжып, ондағы жаңа қырларды аша алады [59].

Когнитивті икемділікті әр түрлі тұрғыдан қарастыруға болады, осыған байланысты А. Міуаке зерттеулерде когнитивті икемділікті ойлаудың өзгеруі ретінде жалпылауға болады, ол ережелердің арнайы өзгеруінен немесе жаңа жағдайда бұрынғы көзқарастар мен ойларды қайта қарау қажеттілігінен туындағанына қарамастан, когнитивті икемділік құбылыстың көптеген аспектілерін бір уақытта қарастыруды қамтиды деген. Белгілі бір дәрежеде синонимдік терминдер: танымдық икемділік, ақыл-ой икемділігі, психологиялық көзқарастың өзгеруі, когнитивті ауысу, тапсырмаларды ауыстыру, зейінді ауыстыру. Көбінесе когнитивті икемділік мақсаттардың өзгеруіне немесе сыртқы ынталандыруға жауап ретінде ойлауды немесе зейінді бейімдеуде ақыл-ой қабілетін сипаттайды. Атап айтқанда, зерттеушілер бұл ұғымды эксперимент ережелерін немесе талаптарын өзгертуге жауап ретінде әртүрлі тапсырмалар немесе операциялар арасындағы ой ағымы мен зейінін ауыстыру немесе өзгерту қабілеті ретінде сипаттайды [60].

Психологиядағы психологиялық тұрақтылық-қазіргі заманғы зерттеулердің өзекті тақырыбы. Бұл сыртқы факторлардың теріс әсеріне ересек адам үшін де, бала үшін де төзімділік, бұл психологиялық денсаулықтың кепілі екендігімен түсіндіріледі. Әр адамның өмірінде қалыңдықтар, оқудағы мәселелер, жұмыстағы дағдарыс кезеңдері, қаржылық қиындықтар болады және т.б. Психологиялық тұрақтылық адамға дұрыс ойлау қабілетін сақтауға және қиын жағдайлардан шығудың жолын табуға көмектеседі.

Психологиялық тұрақтылық - бұл стреске төзімділікті, оптимизмді, төзімділікті, тыныштықты біріктіретін термин. Бұл көп қырлы қасиет адам қызметінің кез келген саласында бағаланады. Тұлғаның бұл қасиеті адамға өзімен және әлеммен үйлесімділік табуға, өз еңбегінен қанағат алуға, достықты бағалауға, отбасында балаларды тәрбиелеу үшін оңтайлы жағдай жасауға көмектеседі.

Психологиялық тұрақтылық бойынша ресейлік және шетелдік зерттеулерде көптеген талдаулар жасалған. Психологиялық тұрақтылық-бұл неғұрлым интегралды тұжырымдама, оның көріністері субъектінің жеке және әлеуметтік қызметіне әсер етеді. А.Г. Фаустова және т.б. ғалымдар ресейлік және шетелдік авторлардың ғылыми зерттеулеріне шолу жасай келе ресейлік психология ғылымда психологиялық тұрақтылық жеке тұлғаның қасиеті, оның ажырамас сипаттамасы ретінде қарастырылады, ал шетелдік психологияда тұрақтылықты бірнеше қасиеттердің жиынтығы ретінде түсіндіреді. Жеке маңызды жағдайларда, әсіресе психологиялық жаракат жағдайында психологиялық тұрақтылықтың ерекше жағдайлары да көрсетілген [61].

Е.П. Ильиннің көзқарасы бойынша психологиялық тұрақтылықты көбінесе төзімділікпен байланыстырған, ол оның әсеріне сезімталдықтың төмендеуі нәтижесінде қолайсыз факторларға реакцияның әлсіреуі немесе болмауы деп түсіндірген. Бұл тұрғыда толеранттылық психологиялық тұрақтылықтың бір жағы ретінде қарастыруға болатындығын атап өткен [62].

Эмоцияны реттеу - бұл белгілі бір жағдайда оның күйін немесе мінез-құлқын модуляциялауды қамтитын күрделі процесс-мысалы, субъективті

тәжірибе (сезімдер), когнитивті реакциялар (ойлар), эмоциялармен байланысты физиологиялық реакциялар (мысалы, жүрек соғу жиілігі немесе гормоналды белсенділік) және эмоциялармен байланысты мінез-құлық (дене әрекеттері немесе өрнектері) [63].

Р.Б. Исмаилова және т.б. отандық ғаламдар эмоционалды күйді басқаруға байланысты қарастырған еңбектерінде эмоцияларды реттеу бұл эмоционалды күйді басқарудың соңғы қадамы екендігін атап кеткен. Осыған байланысты эмоцияларды дұрыс басқарудың стратегияларын қолдануды ұсынған. Бұл эмоцияларды реттеу үшін қолдануға болатын бірнеше стратегияны қамтиды, олар:

Терең тыныс алу: терең тыныс алу стресті азайтуға және ақыл-ойды тыныштандыруға көмектеседі.

Зейін: зейінді жаттықтыру адамдарға қазіргі уақытта қатысуға және жағымсыз ойлардың санын азайтуға көмектеседі.

Жаттығу: тұрақты жаттығулар көңіл-күйді жақсартуға және стресті азайтуға көмектеседі.

Когнитивті қайта құру: бұл жағымсыз ойлар мен сенімдерді позитивті деп өзгертуді қамтиды.

Қолдау сұрау: сенімді достарымен немесе психикалық денсаулық маманымен сөйлесу адамдарға эмоцияларымен күресуге және дұрыс күресу стратегияларын жасауға көмектесетіндігі туралы сипаттаған [64].

Жоғарыда «психологиялық икемділік», «когнитивті икемділік», «психологиялық тұрақтылық», «эмоцияларды реттеу» түсініктеріне ғылыми еңбектер негізінде сипаттамалар жасалып кетті. Бұлардың бір-бірінен айырмашылығына тоқталар болсақ психологиялық икемділік - бұл мінез-құлқы арқылы күнделікті өмірде түрлі жағдайдың талаптарына тиімді жауап беру болса, когнитивті икемділік - мақсаттардың өзгеруіне немесе сыртқы ынталандыруға жауап ретінде ойлауды немесе зейінді бейімдеуде ақыл-ой қабілетін сипаттайды, психологиялық тұрақтылық - бұл стреске төзімділікті, оптимизмді, тыныштық қасиеттерін біріктіре келе дұрыс ойлау қабілетін сақтауға және қиын жағдайлардан шығудың жолын табуға көмектесетін интегралды тұжырымдама болады, ал эмоцияларды реттеу – эмоционалды күйді басқарудың соңғы қадамы, мұнда когнитивті реакциялар, эмоциялармен байланысты физиологиялық реакциялар және эмоциялармен байланысты мінез-құлық әрекеттері жатады. Әрқайсының айырмашылығын сипаттай келе олар «ікемділік» ұғымында ортақ сипатқа ие, көп жағдайда икемділікті жағдайдың ерекшеліктеріне байланысты құбылыс деп санайтынын атап өтеміз.

Қорытындай келе, эмоционалды икемділіктің қалыптасуы мен қазіргі жағдайын қарастырдық. Мұндағы ғылыми зерттеулер мен тұжырымдарды талдай келе эмоционалды икемділікті зерттеудің теориялық негіздерін көрсеттік. Келесі бөлімде эмоционалды икемділіктің мазмұны және құрылымы сипатталады.

1.2 Эмоционалды икемділіктің құрылымдық-мазмұндық сипаттамасы

Бұл бөлімде заманауи отандық және шетелдік авторлардың еңбектеріндегі эмоционалды икемділіктің теориялық негізін зерттеудің әртүрлі тәсілдері қарастырылды. Жоғарыда қарастырылған зерттеулерге сүйене отырып, эмоционалды икемділіктің құрылымы мен мазмұнына тоқталамыз.

М.В. Наумова «эмоционалды икемділік» ұғымына келесі анықтама береді - жеке тұлғаның қасиеті, ол өзінің және басқалардың эмоционалды күйлерін білу, эмпатия жағдайында өзінің және басқалардың эмоционалды күйлерін басқару қабілетінде көрінеді және эмоцияның сыртқы экспрессивті көрінісінде байқалады. М.В. Наумованың көзқарасы бойынша, эмоционалды икемділікті қалыптастыру болашақ педагог-психологтың кәсіби маңызды сапасы [65].

Л.М. Митина мен Е.С. Асмаковецтің айтуы бойынша эмоционалды икемділік екі қосымша құрылымнан тұрады: эмоционалды тұрақтылық және эмоционалды экспрессивтілік, олар өз кезегінде педагогикалық мамандық шеңберінде табысты әрекет ету үшін маңызды жеке қасиеттердің белгілі бір үйлесімі немесе комбинациялары болып табылады. Авторлардың пікірінше, эмоционалды тұрақтылық олардың эмоцияларын, көңіл-күйін басқару қабілетімен сипатталады, жағдайдың адекватты түсіндірмесін және шынайы вербалды және вербалды емес көріністі табу қабілетімен көрінеді. Эмоционалды тұрақтылық келесі жеке қасиеттердің жиынтығын қамтиды: өмірге қанағаттану, ашулануға, қорқынышты сезінуге бейімділіктің болмауы, ішінара эмоционалды тұрақтылық. Эмоционалды экспрессивтілік қозғалыстарда, қимылдарда, жүрісте, мимикада, сөйлеуде, оның интонациясында қалыптасқан экспрессивтілік педагог мінезінің ерекшеліктерін ғана емес, сонымен бірге оның қобалжуды меңгеруіндегі ойлау тәсілін, әртүрлі әлеуметтік құндылықтарға (моральдық, азаматтық, көркемдік) қатынасын, балаларға және басқа адамдарға деген көзқарасын жеткізуге мүмкіндік бергенде пайда болады [18].

Е.С. Асмаковецтің жұмысын талдау шартты түрде тұлғаның эмоционалды икемділігінің дамуын келесі деңгейлерге бөлуге мүмкіндік береді: төмен, орташа, жоғары. Педагогтардағы келесі әдістермен дағдылардың болуы эмоционалды икемділіктің жоғары деңгейінің көріністерін сипаттайды: дағдылардың дамуы, сезімдердің вербалды және вербалды емес көріністерінің әдістері және оларды оқушылармен (тәрбиеленушілермен, студенттермен) қарым-қатынаста мақсатты түрде қолдану; педагогикалық қарым-қатынас пен оқытуды эмоционалды түрде қанықтыру мүмкіндігі; баланың психологиялық қауіпсіздігі мен қорғалуын қалыптастыруға бағытталған әдістер мен тәсілдерге ие болу; баланың жеке даралығын дамытуда жағымды эмоционалды ықпал ету дағдылары мен әдістеріне ие болу.

Келесідей іскерліктер мен дағдылардың болмауы немесе қалыптаспауы эмоционалды икемділіктің дамуының төмен деңгейін сипаттайды: адекватты түрде эмоционалды жауап бере алмау; әлеуметтік бейімделе алмау; адамның «Меніне» қауіп төндіретін әртүрлі өмірлік жағдайларға эмоционалды теріс

реакцияларға (өзін-өзі бағалау, талап деңгейі, өзіне деген көзқарас және т.б.), әлеуметтік жағдайларға жауап беруде мазасыздық пен қобалжудың жоғарылауымен байланысты тұрақты бейімділік. Тұлғалық мазасыздықтың жоғары деңгейі (жарақаттық жағдайларды бастан кешіру, өзін-өзі қанағаттандырмау, қобалжу, депрессия); эмоционалды тұрақсыздық (өзінің эмоциялары мен көңіл-күйлерін басқара алмау); жағымсыз эмоциялардың басым болуы (қорқыныш, ашуланшақтық, қатыгездік); өз өміріне қанағаттанбау; өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейі; қажу синдромының болуы [66].

Е.М. Семенова бойынша, эмоционалды икемділік – бұл шынайы эмоциялар мен сезімдерді көрсету, әр түрлі әрекет ету және сонымен бірге эмпатия таныту, басқаларға жылулық пен оларға немқұрайлы болмауын көрсету [19].

Зерттеушілер Н.Н. Колмогорцева, М.В. Наумова соционикалық типтегі мамандардың эмоционалды икемділігін сыртқы ортаның әртүрлі әсерлеріне оңай, тез, икемді, адекватты эмоционалды жауап беру қабілетінде көрінетін тұлғаның интегралды сипаттамасы деп түсінеді, бұл олардың эмоцияларын адекватты, мәнерлі түрде көрсету, эмпатикалық және рефлексиялық дағдыларға ие болу қабілетінде көрінеді [20].

С.А. Борисова мен О.Ю. Кузнецова эмоционалды икемділікті стандартты емес жағдайда адекватты эмоционалды реакцияға психологиялық дайындықты, сондай-ақ студенттер мен педагогтардың қобалжуларын шынайы қабылдау, дұрыс түсіну, бағалау қабілеті және өз қобалжуларын мәнерлі түрде жеткізе білуі деп түсінеді [67].

Қазақстандық зерттеушілер тобы эмоционалды икемділікті негізінен қажетті деңгейде өзекті ынталандырулардың жиынтығын тудыратын эмоция мүмкіндіктерінің спектрі, сондай-ақ (-) және (+) күйді теңестіретін сезіну қабілеті ретінде қарастырады. Ғылыми зерттеулердің көпшілігі эмоционалды икемсіздік - ойларға, түйсікке және мінез-құлық сызықтарында «өзгермейтіндік», яғни пайда әкелмейді, - депрессия мен мазасыздықты қоса алғанда, бірқатар психологиялық мәселелердің туындауына әкелетінін көрсетеді. Керісінше, эмоционалды тепе-теңдік, икемділік – күнделікті жағдайларға оңтайлы жауап беруге мүмкіндік беретін ойлар мен сезімдердің икемділігі – әл-ауқат пен табысқа әкеледі. Олар эмоционалды икемді адамдарды динамикалық деп санайды. Мұндай адамдар күрделі және тез өзгеретін әлемге бейімделе алады. Олар үлкен күйзеліске төтеп береді және құмарлықты, ашықтықты және қабылдауды жоғалтпай қиындықтарды жеңеді. Олар өмір әрқашан оңай емес екенін түсінеді, бірақ өз құндылықтарына адал болып қалады және ауқымды, ұзақ мерзімді мақсаттарды жалғастырады. Олар ашуланады, ренжиді және т.б., бірақ мұндай эмоцияларға қызығушылық пен түсіністікпен қарайды және соңында оларды қабылдайды [41].

А.Ж. Акмолдоева эмоционалды икемділік педагогтың жеке басының интегралды сипаттамасының ажырамас бөлігі болып табылады және кәсіби дамудың жалпы барысын анықтайды деп санайды. Эмоционалды икемділікті

дамытудың психологиялық шарты – мұғалімнің іс-әрекетті, қарым-қатынасты, мұғалім мен оқушылардың психикалық және физикалық денсаулығын оңтайландырудағы тұлғаның аффективті саласының рөлі мен маңыздылығын түсіну. Педагогтың эмоционалды икемділігінің динамикасы оның аффективті көріністерінің үйлесімділігі мен күрделілігімен анықталады: бірнеше рет қайталанатын оқу-тәрбие процесінде шынайы эмоцияларды «жандандыру», жағымды эмоцияларды тудыру, жағымсыз эмоцияларды бақылау, яғни мінез-құлықтың икемділігін, стандартты емес, шығармашылықты көрсету [68].

Өз ойымызды тұжырымдай келе, эмоционалды икемділіктің құрылымын қарастыруда айта кету керек, өзгермелі болуы мүмкін ситуациялық копинг-стратегиялары, сондай-ақ осы стратегиялардың негізінде жатқан тұлғалық жауап беру стильдері үшін олар жеке жүйені құрайды. Жағдаяттық копинг-стратегиялары сәтті бейімделуге ықпал етуі мүмкін – «тиімді» стратегиялар немесе бейімделуге кедергі келтіретін және бейімделмейтін – «деструктивті» стратегиялар әсерлерін күшейтуі мүмкін.

А.В. Кошелеваның пікірінше когнитивті стратегиялары деп тұлғаның психологиялық ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне, адамның өміріндегі белгілі бір жағдайдың маңыздылығына, сондай-ақ шиеленіс ретінде қабылданатын сыртқы немесе ішкі талаптарды жеңуге үнемі өзгеріп отыратын эмоционалды, когнитивті және мінез-құлық әрекеттеріне негізделген стрестік жағдаймен жеке өзара әрекеттесу деп түсіндіреді. Басқаша айтқанда, копинг стратегиялары - бұл когнитивті, мінез - құлық және эмоционалды компоненттерді қамтитын стрестік жағдайды шешуге бағытталған жеке тұлғаның әрекеттері [69].

Копинг-стратегияларды терең зерттеген Р. Лазарус пен С. Фолкман 8 негізгі копинг - стратегиясын анықтады: 1) мәселені шешуді жоспарлау, жағдайды және оны өзгерту үшін қажетті ресурстарды талдауды қамтиды; 2) жағдайды өзгерту үшін жеткілікті агрессивті әрекеттерді қолданудан тұратын, белгілі бір дәрежеде дұшпандықпен және қауіпті әрекеттерге дайындықпен үйлесетін қарама-қайшылықты күрес; 3) жағдайды өзгерту үшін жауапкершілікті қабылдау; 4) өзінің эмоциялары мен іс-әрекеттерін өзін-өзі бақылау; 5) осы жағдайды оң қайта бағалау; 6) айналасындағыларға эмоционалды немесе мінез-құлық көмегіне жүгіну арқылы көрінетін әлеуметтік қолдауды іздеу; 7) осы жағдайдан алшақтау және оның адам үшін маңыздылығын ойша азайту; 8) қашу-проблемадан қашуға бағытталған тілек пен күш-жігермен қатар жүретіннен аулақ болу [69, б. 90].

М. Вебер стрестік жағдайларда жедел көмек көрсетудегі копинг мінез-құлқының психологиялық рөлін оның әлсіреуі, бейімделуі, игерілуі және жеңілдетілуі ретінде анықтайды деген тұжырым жасады. [69, б. 201].

Осымен қатар копинг-стратегияларды тұжырымдауда оның бірнеше түрін сипаттаған, осыған орай М.С. Мищенконың тұжырымына сүйенуге болады. М.С. Мищенко бойынша копинг-стратегияларды жеңудің төрт түрі:

1. Когнитивті жеңу-стрестің себептерін түсіну және ойша зерттеу, жағдайды толығымен түсіну және оның бейнесін адамның «өзіндік тұжырымдамасына» енгізу, субъектінің қоршаған орта мен тұлғааралық

қатынастар туралы идеясы. Ол сондай-ақ стресс кезінде ағзаны жұмылдыру үшін қолда бар ресурстарды іздеуді және бағалауды, сындарлы күресу жолдарын, өзін-өзі ынталандыру мүмкіндіктерін немесе қажетті әлеуметтік қолдауды талдауды қамтиды.

2. Эмоционалды күшейту-басты міндет-адам өзінің сезімдерін, тілектері мен қажеттіліктерін түсініп, қабылдай алады, оларды әлеуметтік қолайлы формаларда білдіре алады, тәжірибе динамикасын бақылай алады, нақты тәжірибелерде тұрып қалмайды және толық жауап бермейді.

3. Мінез-құлықты жеңу-әдеттегі мінез-құлықтың, стратегиялардың, жоспарлардың, міндеттер мен қызмет жағдайларының өзгеруі, белсенді түрде жүзеге асырылатын әрекеттер немесе, керісінше, әрекетсіздік.

4. Әлеуметтік-психологиялық жеңу-тұлғаның бағытын өзгерту (жалпы немесе оның жекелеген салаларына қатысты), өмірлік басымдықтарды өзгерту, әлеуметтік рөлдерді, позицияларды және тұлғааралық қатынастарды өзгерту немесе кеңейту [71].

Сонымен, бүгінгі күні «копинг» ұғымын анықтауда бірнеше түрлі тәсілдер бар. Психоанализдің жақтаушысы Н. Хаангтың анықтамасын заңды түрде қарастыруға болады. Ол өзінің бағыты бойынша копингті алғашқылардың бірі болып түсіндірді, оны «Эгомен» байланыстырды, бұл психикалық шиеленіс деңгейін төмендету үшін де, қиын өмірлік жағдайларда тұлғаның тиімді бейімделуі үшін де қорғаныс нұсқаларының бірі болатындығын атап кеткен. [72].

К. Роджерс, А. Маслоу өз еңбектерінде гуманистік бағыт аясында копинг стратегиясы өз мәселелерін шешуге жеке дайындығын көрсететін мінез-құлықтың ерекше түрі ретінде қарастырды [73, б. 129].

Сонымен қатар, Т.А. Вилс пен С. Шифман өз еңбектерінде копинг-стратегиялардың классификациясына тағы 2 түрді енгізді. «Антиципаторлық копинг» - күтілетін стрессорға болжамды жауап. Бұл жақын арада болатын жағдайды басқару әрекеті ретінде пайда болады. «Қалпына келтіру копингі» өз кезегінде бұрын болған оқиғалардан кейін психологиялық тепе-теңдікті қамтамасыз етеді. [74, б. 92].

С.Е. Дуанаева, С.Қ. Бердібаева, А.И. Гарбер стресс кезінде эмоционалды және мінез-құлықты реттеудің маңыздылығын айта отырып, қайта-қайта туындайтын стрестік жағдайларды сәтті жеңудің арқасында жеке тұлға тәжірибе мен тиісті құзыреттерге ие болады деп санайды. Бұл кез келген тұлғаны дамыту процесінің негізі болып табылады. Негізінен қоршаған орта жағдайлары мен жағдайдың дамуындағы өзіндік күтулері арасында туындайтын қайшылықтар әдетте, ережеге сәйкес эмоционалды және когнитивті реттеу арқылы шешіледі. Адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесуінің қарама-қайшылықтары күшейген кезде, бір уақытта адамның когнитивті бақылауына жататын әрекеттерге айналатын жоспарлар мен мақсаттар туындауы мүмкін. Бұл адамның үнемі өзгермелі қоршаған орта жағдайларына бейімделуін қамтамасыз ету үшін мінез-құлықтың күнделікті реттеудегі нормасы [37].

Біздің ойымызша, эмоционалды өзін - өзі реттеу эмоционалды икемділіктің маңызды компоненттердің бірі болып табылады. Бұл туралы ғылыми еңбектерде бірнеше тұжырымдар мен зерттеулер жүргізілген.

Мінез-құлықты өзін-өзі реттеу қабілеті туралы С.Д. Максименко тұлғаның маңызды белгісі деп атап кеткен, ол эмоционалды өзін-өзі реттеу қабілеті, біз жеке тұлғаның маңызды сипаттамасы деп санаған. Сонымен қатар, тұлғаның барлық басқа сипаттамалары мен қабілеттері сияқты, ол әртүрлі адамдарда даму деңгейіне ие болуы мүмкіндігін сипаттаған. Осы арқалы аталған жеке қабілеттің психодиагностикасы әдістерін әзірлеу қажеттілігі туындаған. Бұл кәсіби іріктеу, психологиялық кеңес беру, психотерапиялық көмек көрсету мақсатында жеке тұлғаны жан-жақты зерттеу үшін, сондай-ақ эмоционалды тәжірибе жетекші болып табылатын психосоматикалық патологияның пайда болуы мен дамуының механизмдері мен заңдылықтарын тереңірек түсіну үшін қажеттілігін көрсетіп отыр [75].

Е.А. Сергиенко бойынша, өзін - өзі реттеу мінез-құлықты бақылау даралықтың интегративті сипаттамасы ретінде қарастырылады және мақсатты әрекетті қамтамасыз ететін мінез-құлықты реттеудің психологиялық деңгейі ретінде түсініледі. Ол өзін-өзі реттеу саласының негізі болып табылады және эмоционалды, когнитивті және ерікті компоненттерден тұратындығын атап өткен. Мінез-құлықты бақылау жеңетін мінез-құлық ресурсы ретінде қарастырды. Осылайша, барлық үш құрылым өзін-өзі реттеудің жеке механизмдері болып табылады және бір-бірімен тығыз байланысты деген тұжырым жасаған ғалымдардың бірі [76].

Н.В. Наумчик саналы өзін-өзі реттеудің ерікті және рефлексивті-семантикалық формаларын ажыратты. Соңғысы мотивациялық саланы үйлестіруге, талдауға, қайта құруға және жаңа мағыналарды қалыптастыруға бағытталған. Оның түсінігі бойынша, саналы ерікті өзін-өзі реттеу ақылға қонымды директивті сипатқа ие екендігін негіздеп, семантикалық – эмпатикалық-түсіністікті директивті емес сипатқа ие екендігін негіздеген [77].

Н.Ж. Ауелбекова, Н.С. Ахтаева өзін-өзі бағалаудың өзін-өзі реттеумен және эмоцияларды басқару әдістерімен өзара байланысын қарастыра отырып, әйелдердің эмоцияларды басқаруға икемді екенін атап өтеді. Жағымсыз эмоциялардың туындау себептері жағдайдан емес, адамның оны қалай бағалайтынына байланысты. Өзін-өзі реттеудің тиімділігі үшін олар жоспарлауды, өзінің ішкі күйін саналы түрде бақылауды, мәселенің бар-жоғын қабылдауды, өзінің қауіптенуін дауыстап айтуды, мәселенің жаңа альтернативті шешімдерін іздеуді, мәселе туралы толық ақпараттарды білуді, сезімдерді, түйсіктерді саралау, қосымша жоспар санын, талаптардың деңгейін төмендету, қоғамға қолайлы формаларда қанағаттанбаушылықты білдіру, жағдайды қайта бағалау, сырттан қарау, өзіндік рефлексияны ұсынады. Олар теріс эмоцияларды физикалық жүктеме арқылы босату керек, теріс эмоцияларды жоққа шығармай, қабылдау керек, және өз-өзіне адал болу керек. Жағымсыз эмоцияларды шығармашылық арқылы өзін-өзі көрсетудің ресурсы ретінде пайдалану керек деген тұжырымға келген [38].

Эмоционалды икемді адамдар динамикалы болып келеді. Олар күрделі және тез өзгертін әлемге бейімделуді біледі. Олар үлкен күйзеліске төтеп береді және құмарлықты, ашықтықты және қабылдауды жоғалтпай қиындықтарды жеңеді. Олар өмір әрқашан оңай емес екенін түсінеді, бірақ өз құндылықтарына адал болып қалады және ауқымды да ұзақ мерзімді мақсаттарды жалғастырады. Эмоционалды икемді адамдар қиындықтар мен ауырсынудан аулақ болмайды, олар оны қабылдайды [21].

Кез-келген салада беделі бар адамдар белгілі бір ойлау тәсілін ұстануға бейім, соның арқасында қоршаған шындықты өз категорияларының позициясы арқылы қабылдауы жүреді, ал мәселенің мән мәтіні олар үшін маңызды емес, ал категориялар қазіргі жағдайда қолданылмауы мүмкін.

Ойлау түрлері туралы айтатын болсақ, С. Дэвид оның төрт түрін ажыратады.

1. Мінез-құлық ойлармен де, үлгілермен де қалыптаспайды. Оны өз кезегінде адам қалыптастырады. 2. Өз-өзімен ішкі монолог ұғымы. 3. Ескірген өмірлік сценарийлер немесе жаңа жағдайларға бейімделе алмау. 4. Шамадан тыс түзу болу-өзіңмен күресуге қабілетсіздік.

Әр жеке тұлға өз эмоцияларын білуі және басқаруы әр түрлі мәселелерді шешуге саналы түрде күш салуға мүмкіндік береді. Болып жатқан эмоционалды тәжірибелерден бас тарту және қарсылық біздің санамызға деструктивті күресу стратегияларын жүктейді, олар уақыт өте келе қиын және ұзақ тәжірибелерді тудырады. Екінші жағынан, өзіңіздің жағымсыз эмоцияларыңызды позитивті түрде түсіну және басқару сіздің позицияңызды логикалық негіздеуге, психикалық процестерді (есте сақтауды) дамытуға мүмкіндік береді.

С. Дэвидтің пікірінше, өмірге қанағаттану көрсеткіштерінің бірі - өзін-өзі қабылдау. Өзін-өзі қабылдау арқылы жанжалды жағдайларды шешу және жеке дамуы жүреді, яғни бұл өзгерістердің катализаторы болып табылады. Осылайша, ойлаудың бұрынғы категорияларын бұзу эмоционалды икемділіктің негіздерін қалыптастыруға мүмкіндік береді (жағдайды нақты түсіну, тиісті жауап беру және өзінің моральды нормаларына сәйкес әрекет ету).

Д. Гоулман жақсы эмоционалды икемділік өзін-өзі бағалаудың төмендігі, жеке даму кешендері сияқты көптеген ішкі қиындықтарды жеңуге көмектесетінін, депрессиялық және мазасыз күйлердің тамаша реттеушісі екенін және нәтижесінде өмірдің айтарлықтай өзгеруіне әкелуі мүмкін екенін атап өтті [12].

Т. Холленштейн өз зерттеулерінде эмоционалды икемділік жанжалды жағдайлардың алдын - алуға көмектесетінін анықтады. Жағымсыз эмоциялардың таным мен мінез-құлық икемділігін төмендететіні көрсетілген. Ол балалар мен ата-аналардың өзара әрекеттесуіндегі жағымсыз эмоционалды эпизодтар кезінде тұлғааралық икемділікті зерттеді. Зерттеу көрсеткендей, эмоционалды ригидтілік жанжалдардағы эмоцияларды бейімдеу және білдіру қиындықтарымен байланысты, бұл қарым-қатынас пен автономияның даму деңгейінің төмендеуіне әкелуі мүмкін. Бұл факторлар эмоционалды мәселелермен байланысты болуы мүмкін. Эмоциялардың валенттілігі тосқауыл

болған жоқ, бұл тек жағымсыз эмоциялар эмоционалды икемділік үшін жорамалды мәнге ие деген болжамды жоққа шығарды. Бұл нәтижелер болашақта мінез-құлық мәселелеріне қатысты жанжалды ригидтілік кезіндегі шектеулі эмоционалды икемділікті танудың маңыздылығын көрсетеді [22].

Sh. Beshai көзқарасы тұрғысынан эмоционалды икемділікті контекстке сәйкес эмоционалды түрде әрекет ету және контекст өзгерген кезде бастапқы эмоционалды реакцияларынан қалпына келтіру қабілеті ретінде анықтауға болады. Эмоционалды икемділік психологиялық денсаулыққа байланысты болды. Зейінділікпен жанашырлық әл-ауқаттың әртүрлі аспектілерімен байланысты болды және психопатологияға қарсы көмек болып саналады; дегенмен, аздаған зерттеулер зейінділікпен жанашырлықтың эмоционалды икемділікпен байланысын зерттеді [24].

C.E. Waugh пікірінше, психологиялық икемділікті құрайтын эмоционалды икемділік, әдетте, эмоционалды жағдайдың өзгеруіне икемді болу қабілетін қамтиды [78].

A. Алдао, Г. Шеппес және Дж. Гросс эмоционалды икемділік дегеніміз – бұл эмоцияларды контекстке сәйкес икемді түрде реттеу және контекст өзгерген кезде бастапқы эмоционалды реакциядан қалпына келтіру, осылайша үнемі өзгеріп отыратын ортаға ең жақсы сәйкестік жасау мүмкіндігі деп санайды. Эмоционалды икемділік сонымен қатар, қазіргі жағдайға сәйкес келетін эмоцияларды реттеудің әртүрлі стратегияларын икемді пайдалануды білдіреді және бұл икемділік жеке мақсаттарға жету мүмкіндігін арттырған кезде бейімделгіш болады [79].

P.T. Costa және т.б. эмоционалды икемділікті негізінен тиісті ынталандырулардың үйлесімінен туындаған ықтимал эмоциялардың барлық спектрін сезіну еркіндігі, сондай-ақ теріс және жағымды күйлер арасындағы тепе-теңдік және өмір бойы осы тепе-теңдікті сақтау қабілеті ретінде қарастырады. Студент кеңінен практикалық тәжірибе мен өзін-өзі зерттеу тәжірибесін алмай, бұл тәсіл жағымдылықты өзінің реакциялары мен мінез-құлқын шартты түрде «жағымды» шектеу ретінде түсіндіруге әкелуі мүмкін [80].

Әр түрлі елдердің зерттеушілер тобы эмоцияларды реттеу стратегияларын адамдардың жас ерекшеліктерімен байланыстырады және олардың эмоционалды икемділікке әсерін атап өтеді [81].

Сонымен, Қытайдан келген авторлар жер сілкінісін бастарынан кешкен жеткіншектердің эмоционалды икемділігін өлшеді. Олар эмоционалды икемділік шкаласын әзірледі және сынады. Зерттеу сонымен қатар 2008 жылы Қытайдың Сычуань провинциясындағы жер сілкінісінен аман қалған жеткіншектердің эмоционалды икемділігі мен психологиялық әл-ауқаты арасындағы байланысты зерттеді. Эмоционалды икемділік пен ауырсынудан қалпына келтіру дәрежесінің корреляциясы эмоционалды икемділіктің екі аспектісі (икеңді эмоционалды жауап беру және аффективті икемділік) мен эксперименттік түрде туындаған ауырсынуға төзімділік арасындағы байланысты зерттеу кезінде зерттелді. Сонымен қатар, эмоциялар арасында

ауысудың қиындықтары анықталды. Авторлар эмоционалды жауаптылықтағы икемділік ауырсынуды тезірек қалпына келтіруге және түсініспеушіліктерді тиімді жеңуге көмектесетінін анықтады.

В. Дэнг және т.б. жеткіншектер қатысқан өз зерттеулерінде эмоцияларды реттеу дағдылары психикалық денсаулықты қорғау үшін қалқан ретінде қызмет ететінін айтты [82].

К.Г. Койфман, Г.А. Бонанно эмоционалды икемділік психологиялық икемділіктің құрамдас бөлігі ретінде өзгеретін эмоционалды жағдайларға икемді жауап беру қабілетін қамтиды деп санайды. Тиісінше, қоршаған ортаның әсеріне сәйкес келетін эмоционалды реакциялар психикалық денсаулықтың маңызды аспектісі болуы мүмкін [83].

Эмоционалды икемділік жеке адамға өзінің мінез-құлқын ішкі бақылауға, өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілікті алуға, эмоцияларды басқаруға, психологиялық кедергілерді жеңуге, жағымды эмоционалды фонды сақтауға мүмкіндік береді; ал когнитивті икемділік шешім қабылдауда жеңілдікті, белсенділікті және өзіндік ерекшелікті, шешімдердегі тәуелсіздікті қамтамасыз етеді [84].

М. Cloitre, С. Khan және т.б. эмоционалды икемділік қандай да бір жолмен эмоционалды интеллектпен жоғары дамудың белгісі ретінде анықталады. Эмоционалды икемділік - бұл мінез-құлық немесе эмоционалды көріністерді шектеу және жолын кесу емес, соңғысын басқару және белсенді өзін-өзі бақылау мағынасында қарастыруға болады [85].

Эмоционалды икемділік – бұл эмоционалды реакцияларды жағымды және жағымсыз өмірлік оқиғаларға бейімдеу қабілеті. Эмоционалды икемді адамдар әртүрлі жағдайларда әртүрлі бейімделу стратегияларын қолданғанда, олар жақсы бейімделеді және өмірдегі қиындықтармен тиімдірек күреседі [86].

Кейбір зерттеушілер эмоционалды икемділікті өзін-өзі бақылаудың баламасы деп санайды және интеллект те, шығармашылық та, тұлға түрі де сәттілікті алдын - ала анықтамайтынын көрсетті. Біздің ойларымыз бен сезімдерімізді қалай басқаратынымыз және ішкі диалогты қалай жүргізетініміз маңызды. Т.В. Kashdan зерттеушілер тобы және оның авторлары мақсаттарға жету және тұрақты әл-ауқат пен өркендеу жолындағы күйзелісті жеңу жағымды да, жағымсыз да барлық эмоциялармен тәжірибемен күресуге байланысты деген қорытындыға келді. Қабылдау, сонымен қатар психикалық денсаулық тұрғысынан тұрақты болуға мүмкіндік береді [87].

Эмоционалды икемділік, ең алдымен, тиісті ынталандырулардың үйлесімінен туындаған ықтимал эмоциялардың барлық спектрін сезіну еркіндігі, сондай-ақ жағымсыз және позитивтілік күйлері арасындағы тепе-теңдік қабілеті мен өмір бойы осы тепе-теңдікті сақтау қабілеті ретінде қарастырылады [88].

Эмоция мәселесі қай кезде болмасын өзінің маңыздылығымен, атқарылатын жеке тұлғаның қызметіне қарай өзіндік көрнісін табуда. Бұл жоғарыда сипатталған эмоциялардың компоненттері мен функциялары әрбір жеке тұлға психологиясы үшін негізгі орынды алады [89].

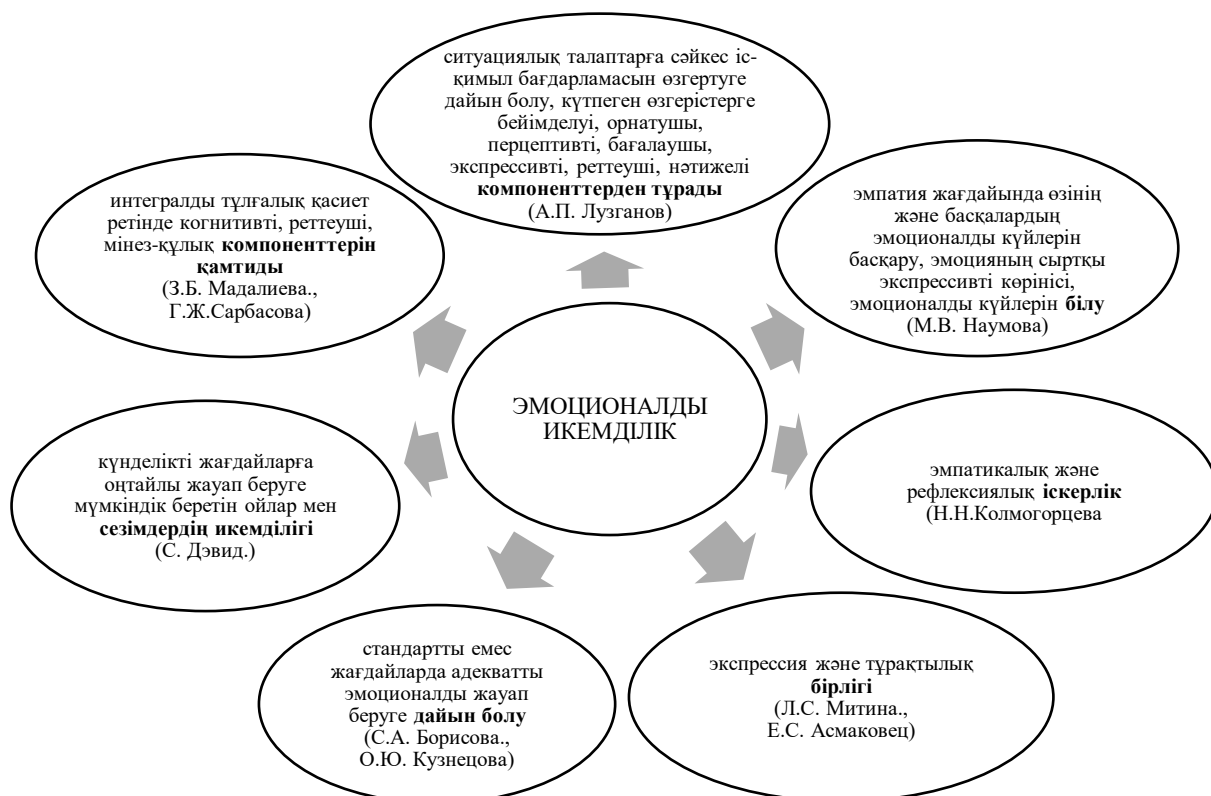
Жоғарыда жасалған талдауларға сүйене келе, ғылыми тұжырымдар бойынша жасалған қысқаша семантикалық мазмұндар жүйеленді, олар 1-ші кестеде көрсетілген.

Кесте 1 – Эмоционалды икемділіктің семантикалық мазмұны

№	«Эмоционалды икемділік» түсінігі	Авторлар
1	2	3
1	Эмоционалды экспрессивтілік пен тұрақтылықтың оңтайлы үйлесімі.	Л.М. Митина
2	Шынайы эмоциялар мен сезімдерді көрсету, эмпатия таныту, басқаларға жылулық пен оларға немқұрайлы болмауын көрсету.	Е.М. Семенова
3	Сыртқы ортаның әртүрлі әсерлеріне оңай, тез, икемді, мәнерлі түрде көрсету, эмпатикалық және рефлексиялық іскерлікке ие болу, адекватты эмоционалды жауап беру.	Н.Н. Колмогорцева М.В. Наумова
4	Стандартты емес жағдайда адекватты эмоционалды реакцияға психологиялық дайындық, шынайы қабылдау, дұрыс түсіну, бағалау қабілеті және өз қобалжуларын мәнерлі түрде жеткізе білуі.	С.А. Борисова О.Ю. Кузнецова
5	Жеке тұлғаның қасиеті, ол өзінің және басқалардың эмоционалды күйлерін білу, эмпатия жағдайында өзінің және басқалардың эмоционалды күйлерін басқару қабілетінде көрінеді және эмоцияның сыртқы экспрессивті көрінісі.	М.В. Наумова
6	Эмоционалды тұрақтылық және эмоционалды экспрессивтілік эмоционалды икемділікті құрайды.	Л.М. Митина Е.С. Асмаковец
7	Хабардар болу, қызығушылық, адамның ойына, эмоцияларына және мінез-құлқына қатысты ешқандай алалаушылықтың болмауы.	С. Дэвид К. Конглтон
8	Жақсы эмоционалды икемділік өзін-өзі бағалаудың төмендігі, жеке даму кешендері сияқты көптеген ішкі қиындықтарды жеңуге көмектесетін, депрессиялық және мазасыз күйлердің тиімді реттеушісі, нәтижесінде өмірдің айтарлықтай өзгеруіне әкелетін қасиет.	Д. Гоулман
9	Жағымсыз эмоциялар таным мен мінез-құлық икемділігін төмендететін, жанжалды жағдайлардың алдын - алуға көмектесетін көрсеткіш.	Т. Холлештейн
10	Эмоционалды икемділікті контекстке сәйкес эмоционалды түрде әрекет ету және контекст өзгерген кезде бастапқы эмоционалды реакцияларын қалпына келтіретін тұлғаның қабілеті.	S. Beshai
11	Эмоционалды икемділік психологиялық икемділіктің құрамдас бөлігі ретінде өзгеретін эмоционалды жағдайларға икемді жауап беру қабілетін қамтиды.	К.Г. Койфман Г.А. Бонанно
12	Шынайы эмоцияларды «жандандыру», жағымды эмоцияларды тудыру, жағымсыз эмоцияларды бақылау, яғни мінез-құлықтың икемділігін, стандартты емес, шығармашылықты көрсету.	А.Ж. Акмолдоева
13	Эмоционалды икемділік – бұл өз тәжірибеңізді өнімді түрде пайдалану қабілеті.	К. Флеминг

Эмоционалды икемділіктің құрылымдық-мазмұндық сипаттамасын қарастырған ғылыми зерттеулер біздің өз көзқарасымыз бен анықтамамызды беруге мүмкіндік жасады, бұл үшін эмоционалды икемділіктің семантикалық

мазмұнына байланысты жасалған кесте арқылы өз анықтамамызды толықтыруға негіз болған ғылыми түсініктер төмендегі суретте көрсетілген.



Сурет 2 – Эмоционалды икемділікке берілген ғылыми түсініктер

Жоғарыда көрсетілген кесте арқылы біз эмоционалды икемділік ғалымдардың зерттеулерінде: эмпатия, рефлексия, эмоционалды күйді басқару, эмоцияның сыртқы экспрессивті көрінісі, стандартты емес жағдайларда адекватты эмоционалды жауап беру, ойлар мен сезімдер икемділігін қарастырғанын көріп отырмыз. Біздің ойымызша, ғалымдар өз зерттеулерінде эмоционалды икемділіктің аспектілерін ғылыми көзқарастары мен зерттеулеріне байланысты қарастырып түсініктерін берген. А.П. Лузганов эмоционалды икемділіктің 6 компонентін көрсету арқылы оны толық сипаттаған, дегенмен ол компоненттерді негізге ала отырып, біз өз анықтамамызға сәйкес оларды толықтырдық. Біз жоғарыдағыларды ескере отырып, компоненттерді толықтырып, келесідей анықтама бердік: эмоционалды икемділік - психологтың жеке басының оқу-білім беру процесінде дамитын интегралды тұлғалық қабілеті екендігін, бұл психологқа өзгертін жағдайларға оңтайлы бейімделуге мүмкіндік беретін, өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару арқылы стрестік жағдайларда эмоционалды-мінез-құлық және эмоционалды өзін-өзі реттеу қабілеттерінің жиынтығы деп тұжырымдаймыз және бұл үш компонент негізінде жүзеге асырылады, олар: когнитивті, реттеуші, мінез-құлық.

Ол компоненттерді сипаттайық:

Когнитивті компонентке эмоционалды хабардар болу, өзіндік эмоционалды қобалжуларды білу, түсіну, өзіндік мотивация, эмпатия, эмоцияларын басқара білу, басқа адамдармен әрекет жасау, қарым-қатынас пен өзара әрекеттесуді құруға мүмкіндік беретін өзіндік және басқа адамдардың эмоционалды реакцияларын түсіну және басқару, қабылдау дағдылары жатады.

Реттеуші компонент өзін-өзі реттеудің екі стратегиясына тоқталдық-когнитивті қайта бағалау және экспрессияны басу. Когнитивті қайта бағалау - жағдайға деген көзқарастың өзгеруі, бұл эмоционалды жауапты өзгертуге мүмкіндік береді, ал экспрессияны басу арқылы-бұрыннан пайда болған эмоционалды жауаптың сыртқы көріністерін тежеу деп түсіндіріледі.

Мінез-құлық компоненті стресті жеңудегі аффективті қобалжуларды реттеу процесінде өнімді және деструктивті когнитивті стратегияларды білдіреді. Біз бөлген критерийлер студенттердің динамикасындағы психологиялық даярлығының дамуын бағалауға мүмкіндік беретін жеке тұлғалық өсу, мәселеден ойша кету, эмоцияларға шоғырлану, әлеуметтік қолдауды пайдалану, дінге жүгіну, ұстамдылық, қабылдау т.б. критерийлерге негізделген.

1.3 Психологтарды кәсіби даярлау процесінде эмоционалды икемділікті дамыту ерекшеліктері

Алдыңғы бөлімде біз қазіргі отандық және шетелдік авторлардың еңбектеріндегі адамның эмоционалды икемділігінің құрылымдық және мазмұндық сипаттамаларын зерттеуде әртүрлі көзқарастарды қарастырдық. Осы зерттеу аясында университеттің оқу процесінде болашақ психолог студенттерінің эмоционалды икемділігін дамытуды зерттеу мақсатында психологтың кәсіби қызметінің ерекшеліктері қарастырылады.

Эмоционалды икемділікті зерттеу тәсілдерін талдау зерттелетін қасиет кәсіби қызметтің ерекшеліктерімен анықталатынын көрсетті. Жоғарыда қарастырылған зерттеулерге сүйене отырып, біз болашақ психологтарды кәсіби дайындау процесіндегі эмоционалды икемділіктің даму ерекшеліктерін қадағалаймыз.

Қазақстандағы жоғары білім берудің мақсаты - халықаралық еңбек нарығындағы бәсекеге қабілетті кәсіби, коммуникативті және ақпараттық құзыреттілігі, шығармашылық әлеуеті және сыни тұрғыдан ойлауы бар жоғары білікті мамандарды дайындау. Осыған байланысты жоғары мектептің білім беру ортасын кәсіби іс-әрекетте өзін-өзі табысты жүзеге асыру факторы ретінде кәсіби біліктілікті қалыптастыруға, кәсіби дамуға ықпал ететін шығармашылықпен дамитын біртұтас білім беру кеңістігіне айналдыру қажеттілігі туындап отыр. Осы орайда біздің қарастырып отырған мәселеміз, кәсіби қызметтегі ерекшеліктер болып келеді, соның ішінде нақты психология саласындағы кәсіби қызмет. Болашақ маманның кәсіби дайындығы ең алдымен оның болашаққа деген мақсатымен, өзіндік көзқарасымен тығыз байланысты. Студенттің тұлғалық ерекшелігі де бұл жерде ерекше орынды алады.

Студент сонымен бірге оқу-танымдық іс-әрекеттің объектісі және субъектісі болып табылады. Бұл туралы И.Ф. Бережная және т.б. ғалымдар өз еңбегінде қарастырған. Олар объект жеке тұлғаның өзгеруіне бағытталған сыртқы әсерде болған кезде пайда болады, мақсат қою сыртқы әсер болып табылады және мақсаттарға жетудің тәсілдері мен құралдары сырттан беріледі немесе өздігінен анықталады. Субъект-студенттің жеке басының өзгеруі өзін-өзі өзгерту процесінде жүзеге асырылған кезде, оларға қол жеткізудің мақсаттары, әдістері мен құралдары дербес анықталады. Студенттің өзін-өзі жүзеге асыру субъектісі болуының қажетті шарты-оның белгілі бір ішкі ресурстарының болуы. Өзінің болашағының сапасы өзіне байланысты екенін түсіну қабілеті жеткілікті шарт болып табылады, яғни өзін-өзі дамытуға және кейіннен өзінің жеке әлеуетін іске асыруға бағытталған өз іс-әрекетінің өзіндік себебі болу жауапкершілігін қабылдау. Бұл процестің тиімділігі адамның өзінің мүмкіндіктерінен жүзеге асыру ниетін қаншалықты түсінуге, оған қол жеткізуі және сонымен бірге трансценденттеу динамикасы әрқашан сыртқы ситуациялық өзгерістер динамикасынан асып түсуі үшін өзінің ниеттері мен әлеуетті мүмкіндіктерін сыртқы жағдайлармен жеткілікті түрде байланыстыруға қабілеттілігіне байланысты [90].

А.Х.Аренова мен Э.Т. Баярыстанова өз зерттеулерінде болашақ педагог-психологтардың кәсіби құзыреттілігін қарастырған, олардың бүгінгі еңбек нарығында өзінің жұмысын тиімді жоспарлай білетін, алған білімін кәсіби қызметте ұтымды қолдана алатын, түпкілікті нәтижеге жету үшін әртүрлі санаттағы адамдармен дұрыс қарым-қатынас орната алатын жоғары білікті маманның сұранысқа ие екендігін сипаттаған. Осыған орай кәсіби білім беру үрдісі де өзгеріп, маман даярлаудың мақсаты мен мазмұнын, нәтижесін айқындауда құзыреттілік тәсілдеме жетекші парадигмаға айналды. Оның басты міндеті – болашақ маманды сапалы білім, білік, дағдылармен қамтамасыз етумен қатар, кәсіби-тұлғалық дамуына жағдайлар жасау, яғни кәсіби құзыреттілікті қалыптастыру екендігін де атап кеткен. [91].

Қазіргі қоғамдағы психолог - маманның рөлін анықтау үшін ауқымды мәселелерді шешуге осындай мамандарды қатыстыру аса маңызды. Психологтың кәсіби іс-әрекетінің түбегейлі үш түрі бар: психолог-оқытушы, психолог-зерттеуші, психолог-практик.

Эмоционалды сапалар адамның кәсіби қызмет аймағын таңдауда және оның жеке стилін қалыптастыруға қатысып, адамның жалпы өмірлік әрекетінің сапасын бейнелейді. Жоғары оқу орнындағы оқыту формалары, әдістер, интеллектуалдық қызмет мазмұнын бекітетін аса жоғары талаптар студенттердің жүйке жүйесіне шамадан артық күш түсіріп, оқу нәтижесіне ықпалы етеді [92].

Психолог ретінде табысты жұмыс істеу үшін қажетті негізгі қасиеттердің бірі – эмоционалды икемділік. Эмоционалды икемділік – бұл ойлаудың немесе жауап берудің белгілі бір тәсіліне байланбай, әртүрлі эмоционалды жағдайларға бейімделу қабілеті. Ол өз клиенттерінің әртүрлі эмоционалды күйлері мен проблемаларына тап болады. Оларға эмоционалды бейімделу

кабілеті психологқа өз клиенттерін жақсы түсінуге және қолдау көрсетуге мүмкіндік береді. Олар өздерінің жеке басын жоғалтпай, басқа адамдардың эмоцияларын түсініп, эмпатияға ие болуы керек.

Әрбір психолог маманның дұрыс бағдар беруі, оның адам санасына әсер ететін психологиялық кеңестері одан көмек сұраушы жеке тұлғаның өміріне, сана-сезіміне үлкен әсерін тигізеді. Осы мәселелерге байланысты қазіргі кезде психолог мамандарды даярлауда олардың эмоционалды ұстамдылығы мен оны қалыптастыру маңызды [93].

Эмоционалды икемділік психологтарда кездесетін түрлі мәселелерді сәтті шешу үшін де маңызды. Олар жаңа жағдайларға бейімделуге, көзқарастарын өзгертуге және күтпеген жағдайларға шешім іздеуге дайын болуы керек. Психолог жұмысының көп бөлігі күйзеліске ұшыраған немесе эмоционалды күйзеліске ұшыраған адамдармен жұмыс істеуді қамтиды. Мұндай жағдайларда табысты жұмыс істеу үшін психолог өзінің эмоционалды тұрақтылығы мен икемділігін сақтай білуі керек.

Эмоционалды икемділік болмаса, психолог клиентпен жұмыс істеу кезінде қиындықтарға тап болуы мүмкін, өйткені ол оны жеткілікті түрде түсініп, қолдау көрсете алмайды. Сонымен қатар, психологтар стресс пен шаршаудан зардап шегуі мүмкін, бұл олардың кәсіби көрсеткіштеріне және жалпы жұмыс сапасына теріс әсер етуі мүмкін.

Эмоционалды икемділік туа біткен қасиет емес және оны дамытуға болатынын атап өткен жөн. Психологтар эмоционалды икемді болуы үшін өзін-өзі дамыту және өзін-өзі талдау әдістеріне жиі жүгінеді. Сондай-ақ, олар өздерінің дағдыларын жақсарту және эмоционалды икемділікті дамыту үшін құрдастарынан немесе кәсіби мамандардан көмек сұрай алады. Нәтижесінде эмоционалды икемділік психологиялық кәсіптің ажырамас бөлігі болып табылады. Онсыз психолог өз клиенттеріне тиімді көмек көрсете алмайды және өз мамандығын дамыта алмайды. Психологтың көмегіне жүгінген адамдардың өміріне барынша оң әсер ету үшін осы сапаның қасиетін дамыту және сақтау маңызды. Осы орайда ғылыми көзқарастар мен зерттеулерді қарастыру біздің зерттеу мәселеміз үшін маңызды болып келеді және осыған байланысты келесі ғылыми тұжырымдар қарастырылды.

А.Р. Ерментаева өз зерттеуінде жоо-да психологиялық дайындаудың негізгі мақсатына студенттердің психологиялық даярлығын арттыруды қарастырған. Олардың субъектілігін дамытуды негізге алған, мұнда психологиялық даярлығын динамикалық тұлғалық құрылым ретінде қарастыра келе, танылу және даму процесіндегі өзара байланысты, өзара шарттастығы, студенттерді субъект-бағдарлы психологиялық дайындаудың ішкі және сыртқы педагогикалық, психологиялық фактор ретіндегі маңызды аспектілері нақтыланған [31].

В.Н. Карандашевтың пікірінше, психолог-педагогтың кәсіби қызметінің негізгі бағыты білім беру, дәлірек айтсақ, студенттерге психологиялық білім негіздерін үйрету болып табылады, ол тек өзі туралы білім ғана емес, студент тұлғасын өзіндік дамыту және өзектендірудің қозғаушы күші болуға қабілетті.

Зерттеуші психологтың кәсіби қызметінің негізгі бағыты психологияның өзі таңдаған бір саласы бойынша ғылыми - зерттеу жұмысы болып табылады. Практикалық психологтың жоғары кәсіби қызығушылығы қоғамның әр түрлі салаларында - денсаулық сақтауда, білім беруде, құқықта, өнеркәсіпте, бизнесте, саясатта, саудада, жарнамада, өнерде, әлеуметтік салада және т.б. жүзеге асырылуы мүмкін [24].

О.А. Сорокина мамандарды даярлау жүйесі нақты кәсіптік қызметтің ерекшеліктерімен анықталатынын атап өтеді. Психолог мамандығы «адам-адам» типіне жатады. «Адам - адам» типінің маманның кәсіби қызметіндегі негізгі ерекшелігі - адамдармен өзара қарым-қатынас жасауы болып табылады: қарым-қатынас жасай білу дағдысы, қоршаған ортамен қатынасқа түсе білу, кәсіби қызметтерін орындау процесінде өзара түсіністікке қол жеткізу. Адамдармен жұмыс істейтін мамандардың іс-әрекетінің құрылымында тек өзінің жеке және кәсіби әлеуетін жүзеге асырумен ғана емес, сонымен қатар субъект-субъектілік қарым-қатынаста тиімді өзара әрекеттесуді қамтамасыз ететін айқын эмоционалды құрамдас бөлікпен байланысты міндеттер анықталады: өзін, өзінің эмоцияларын, ойларын барабар түсіну: кәсіби қажудың алдын алатын психологиялық релаксация дағдыларын меңгеру [26].

О.В. Москаленко тұлғалық – кәсіби даму проблемасы кәсіби субъектінің негізгі қайшылығы - оны жүзеге асырудың нақты алгоритмінде көрінетін кәсіби қызметке қойылатын талаптар мен өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі жетілдіру іс-әрекетінің шығармашылық, өзіндік нәтижелері арасында екенін атап өтеді. Бірақ дәл осы қарама-қайшылықты шешу адамға тұлғалық және кәсіби дамудың жаңа деңгейіне жетуге мүмкіндік береді [27].

О.Б. Полякованың айтуынша, бұл болашақ маманның кәсіби дайындығының ерекшеліктерін анықтайтын кәсіби қызметтің мазмұндық сипаттамаларын белгілейтін кәсіп. Практикалық психологтарды кәсіби даярлаудың ерекшеліктері, психологияны оқытудың мақсаттары мен құрылымы негізінен қазіргі заман талабына сай қоғамның әлеуметтік тапсырысымен, ұлттық білім беру жүйесімен, дәстүрлерімен, психологияның даму деңгейімен және психологияның мәртебесімен, ғылым, экономикалық және саяси факторлар ретінде анықталады. Психологияның дамуындағы қалыптасқан тенденциялар студенттерге оқытылатын психологиялық пәндердің мазмұнында белгілі бір түрде көрініс табады. Ол қазіргі кезеңдегі практикалық психологияның өзекті мәселелерінің бірі әртүрлі салаларда – білім беру, өндірістік қызмет, кәсіпкерлік және т.б. психологиялық көмек көрсетудің әртүрлі тиімді технологияларын меңгерген мамандар - практиктерді дайындау мәселесі екенін атап өтеді. Практикалық психологты даярлау жақсы базалық психологиялық білімнің (бакалавр дәрежесі) негізінде психологтарды одан әрі даярлауды қамтамасыз ету үшін практиканың қажеттілігін ескеретін білім беру бағдарламаларын қарастыра отырып, қоғамның әлеуметтік сұранысымен әр түрлі саладағы мамандардың спецификалық ерекшеліктерімен тәжірибенің қажеттілігін ескеретін білім беру бағдарламаларын қарастырады [28].

Әрине студент ЖОО-да бірнеше модульдерден тұратын оқу бағдарламасынан өтіп қажетті құзыреттіліктерін қалыптастырады, дегенмен кәсіби іс-тәжірибе кезінде оның пайдалы болуы әрбір жеке тұлғаның өзінің темпераменті мен өмірлік ұстанымына, мотивіне байланысты болып келеді [94].

Е.С. Романова психологтың тұлғасы мен қызметіне қойылатын талаптарды әзірледі, олардың қалыптасуы мен дамуы жоо оқу процесіне бағытталуы керек. Біз зейіннің шоғырлануы мен тұрақтылығының дамуының жоғары деңгейі туралы айтып отырмыз (басқа объектілерге алаңдамай және зейінді әлсіретпей, бір объектіге ұзақ уақыт бойы назар аудару мүмкіндігі); зейіннің ауысуы мен бөлінуі дамуының жоғары деңгейі туралы (зейінді бір объектіден екінші объектіге жылдам аудару, сонымен қатар бірнеше нысанды бір уақытта зейін орталығында ұстау немесе бір уақытта бірнеше әрекетті орындау мүмкіндігі); бейнелі және сөздік-логикалық есте сақтаудың жақсы дамуы туралы; қиял мен ойлаудың дамуының жоғары деңгейі туралы; логикалық ойлауды дамыту туралы; мнемоникалық қабілеттердің жақсы дамуы туралы; қарым-қатынас дағдылары туралы; тыңдау қабілеті туралы; сөздік қабілеттері туралы; өзін-өзі бақылау қабілеті туралы [95].

Психолог үшін келесі қасиеттер маңызды деп есептейміз, олар: жауапкершілік, этика, коммуникативтілік, шығармашылық, толеранттылық және осымен қатар психолог эмоционалды икемді, жағдаяттық талаптарға сәйкес іс-әрекет бағдарламасын өзгертуге дайын, күтпеген өзгерістерге бейімделу қабілетін көрсетіп, жан-жақты болуы керек деп санаймыз.

Тұлғаның мамандықты меңгеруі сөзсіз оның құрылымының өзгеруімен бірге жүреді, бір жағынан, қызметте табысқа жетуге ықпал ететін қасиеттердің күшеюі және қарқынды дамуы, екінші жағынан, өзгеру, осы қасиеттерді теңестіретін және кәсіби қалыптасу процесіне қатыспайтын құрылым сапаларын басу және тіпті жою.

Психолог маманның кәсіби қызметінің ерекшелігі оның жеке тұлғалық сапаларымен байланысты, ол адамдармен қарым-қатынас орнатуымен қатар оларды түсіне білуі оның кәсіби іс-әрекетінің негізгі құралы болып табылады. Сондықтан студент психологтардың жұмыс істеу үшін қажетті білім, білік және дағды ғана емес, сонымен қатар белгілі бір жеке қасиеттерді қалыптастыру оқуда ең үлкен нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді, ал бұл өз кезегінде болашақ кәсіби қызметте жоғары нәтижелерге қол жеткізуге ықпал етеді [96].

Л.В. Мова зерттеулерінде болашақ психологтардың тұлғалық өзін-өзі жүзеге асыруының келесі критерийлерін анықтады: а) тұлғалық алаңдаушылықтың төмен деңгейі; б) агрессивтіліктің төмен деңгейі; в) «Мен» күшінің көрінісі; г) көзқарастардың икемділігі; д) эмпатиясы дамыған; е) шығармашылықтың жоғары деңгейі; ж) өзіне деген сенімділік; з) эмоционалды тұрақтылық; и) тәуелсіздік (көзқарастардың тәуелсіздігі) [97].

Е.А. Климов өз зерттеулерінде «психолог үшін оның ғылыми жабдықталу дәрежесі ғана емес, сонымен бірге өзінің жеке даму деңгейі, басқалардың даралығы мен бірегейлігін түсіну және қабылдау қабілеті, адамға деген

жанашырлық (эмпатия) және белгілі бір жағдайда не болып жатқанын (адаммен) түсіну дағдылары, өз сезімдерін, эмоцияларын және жалпы жағдайды басқара білу де маңызды. Психологқа назар аудару дағдылары, клиенттің жеке басындағы өзгерістердің қыр-сырын бақылау мүмкіндігі қажеттігі мен шығармашылықпен айналысу, жұмыс стилін білу және оны иелену» маңыздылығы туралы қарастырған [98].

И.В. Вачков психологтың жұмысына қажетті жеке қасиеттерді бөліп көрсетті, олардың арасында эмпатия, эмоционалды жайлы атмосфераны құру қабілеті, өзін-өзі реттеудің жоғары деңгейі, тепе-теңдік, белгісіздік пен көңілсіздікке төзімділік, өзінің проблемалық аймақтарын білу, қиял және т. б. мәселелерге талдау жасады [99].

Е.В. Юдина практикалық психологтардың жеке-жеке қасиеттерін зерттеді. Оның айтуынша, тәжірибелі психодиагностика жүргізуші мамандар – жігерлі, өзін-өзі қанағаттандыратын, икемді, эмоционалды тұрақты, ашық адамдар. Олар жауапты, альтруизмге бейім, өзімшіл емес, топтық құндылықтарға бағытталған. Өмірде олармен болған оқиғалар үшін басқа адамдарға немесе жағдайларға қарағанда өздеріне көбірек жауапкершілік жүктейді. Жасы ұлғайған сайын олар өзіне деген сенімділікті, өз ұстанымдарын, тәуелсіздігін, қорғай алады деген ой-пікірді білдірді [100].

L. Venson және т.б. университетте алған білімі міндетті түрде студенттің жеке тәжірибесін қалыптастырмайтынын және оған тәжірибеде тиімді қолдана алатын кәсіби білімнің өзіндік моделін қалыптастыруға әрқашан мүмкіндік бермейтінін атап көрсетеді [101].

J.R. Bullis пациенттерге қолданылатын білімнің және тіпті жақсы кәсіби дағдылардың болуы кәсіби психологтың өзінің жеке тұлғасы мен жеке психологиялық қажеттіліктері шегінде тиімді болу мүмкіндігі өте сирек екенін атап өтеді. Кәсіби маман пациенттердің күйзелісін жеңілдетуде шебер болуы мүмкін және өз бойындағы стрестің жинақталуын мойындай алмайды, ол эмоционалды құзыреттілікке үйретеді және сонымен бірге ол жетіспейді. Эмоционалды икемділікті дамытудың мақсаты - эмоцияларыңызды басқару және оларды жұмысыңыз бен қарым-қатынасыңызда алға жылжу үшін пайдалану. Жеке дамуға кедергі келтіретін эмоцияларды шектеуді үйрену қажеттілігі бұзылулармен күресуге және қалаған мақсаттарға жетуге мүмкіндік береді.

J.R. Bullis эмоционалды икемділік психологиялық құзыреттіліктермен байланысты кәсіптердегі мамандардың тиімділігінің, өзіндік санасының, өзіне деген сенімділігінің және психологиялық әл-ауқатының болжамы немесе маңызды құрамдас бөлігі деп санайды [102]. Психологтың кәсіби диалогындағы эмоционалды компонент өте маңызды, ол әрқашан күрделі және біржақты. Эмоциялар жеке нәрсе болса да, «басқа адамдарға біздің сезімімізді білдіретін ерекше сигналдарға ие» деген П. Экманның пікірімен келіспеуге болмайды.

Біз П. Экманның: «Бір эмоцияның көптеген белгілері бар, адамның не сезінетінін, оның келесі минутта не істей алатынын шешу үшін осының көріну мүмкіндігінің нұсқаларын қарастыру қажет» деген пікірі, қарым-қатынастың

эмоционалды қызметі объектіге шоғырлануын және сөйлеу әрекетінің мақсаты, қарым-қатынас серіктестерінің эмоционалды көңіл-күйіне тікелей қатынасын білдіру болып табыладығын сипаттаған [103].

Психолог өзінің кәсіби қызметінде эмоциялардың негізгі жиынтығына ие екендігі және оның байланысының ұпайы әрқашан осы эмоционалды жүкті тарататыны анық. Сонымен бірге оның эмоционалды репертуары өзінің ішкі эмоционалды көңіл-күйі мен тәжірибесінен ғана емес, сонымен бірге оның қарым-қатынас серіктесімен қарым-қатынасынан тұруы керек. Міне, сондықтан сыртқы, ашық эмоциялар да, ішкі, астарлы эмоциялар да пайда болады. Эмоцияларды өзгертуге түрткі - сөйлеушінің нақты мақсатты хабары, яғни диалогтың мазмұнын ғана емес, сонымен бірге оның эмоционалды бояуын білуі. Кәсіби қарым-қатынаста өзінің эмоционалды икемділігін дамыта отырып, психолог әдеттегі танымал әдістер мен әдістемелерден бас тартып, адамдармен сәтті қарым-қатынас жасай алады, өзінің адамгершілік құндылықтарын қалыптастырады, үлкен шығармашылық танытып, тиімдірек жұмыс істей алады.

Психологтың жұмысы басқа адамдармен өзара әрекетке немесе қарым-қатынасқа негізделгені белгілі. Ис-әрекеттің тиімділігі, парадоксальды түрде, психологтың көңіл-күйіне байланысты. Д. Гоулманның зерттеулеріне жүгінсек, ол қарым-қатынас бойынша серіктеске ықпал ету «біздің эмоцияларымызға жауап беретін мидың лимбикалық жүйесінің ашық, жабық емес сипаты эволюциялық табысты шешімдерге алып келеді және адамдардың бір-біріне эмоционалды жағдайды қамтамасыз етуге қолдау көрсетуге көмектеседі», деген тұжырым жасайды. Психолог диалогтың басында әр серіктестің өз биоритмі бар екенін біледі. Эмоционалды интеллектің жоғары деңгейіне ие бола отырып, белгілі бір уақыттан кейін (ширек сағат) адресат серіктестің ырғақтық параметрлерін өзінің көңіл-күйіне сәйкес реттейді. Нейрофизиологтар мен психологтар алған деректерге сүйенсек, «эмоционалды интеллект адамның барлық өмірлік мәселелерін түсінуге және шешуге жауапты» [12].

Диалогты тиімді жүргізу үшін психолог өзінің күшті және әлсіз жақтарын кәсіби түрде түсінуі, сындарлы сынды тыңдай алуы, реципиенттің деструктивті эмоцияларын болжай алуы және конструктивті диалог жүргізудің ауыспалы алгоритміне ие болуы, эмпатияны дамытуы керек (түсіну қабілеті).

A. Babicka-Wirkus, L. Wirkus және т.б. зерттеу нәтижелері көрсеткендей, қиын өмірлік жағдайдан шығу үшін психолог студенттер мінез-құлық стратегияларының саналы дамуын, оң реформуляция және тұлғалық өсу құралдарын пайдалана алады. Нәтижелері сонымен қатар студенттердің ұйқы немесе фантазияны қалыптастыру және ойынды қолдану сияқты өзекті мәселелермен байланысты жағымсыз ойлармен қобалжулардан арылу үшін, оқушылар әр түрлі әрекет түрлерімен айналысады деген басқа зерттеушілердің қорытындыларымен бекітіледі [104].

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, зерттеушілер G. Roth, M Vansteenkiste және т.б. эмоционалды икемділік динамикалық және белсенді

мінез-құлықты болжайды деген қорытындыға келеді. Психолог студенттер өз саласында көбірек білім алады, бұл оларға проблемалық жағдайларды тиімді жеңуге көмектеседі, бұл тек практикалық өмірлік тәжірибенің ғана емес, сонымен қатар эмоционалды икемділік пен жеңу қабілетін дамытудағы академиялық дайындықтың маңыздылығын көрсетеді [105].

A. Drigas, C. Papoutsі пациенттерге қолданылатын білімнің және тіпті жақсы кәсіби дағдылардың болуы өте сирек кәсіби психологтың өзінің жеке тұлғасы мен жеке психологиялық қажеттіліктері шеңберінде тиімді әрекет ету қабілетінде көрінетінін атап өтеді. Кәсіби маман пациенттердің күйзелісін жеңілдетуде шебер болуы мүмкін және өз бойындағы стрестің жинақталуын мойындай алмайды, ол эмоционалды құзыреттілікке үйретеді және сонымен бірге ол оны жеткіліксіз меңгеруі мүмкін [106].

Психолог студенттерінің басқа мамандық студенттерімен салыстырғанда аса жоғары көрсеткіштері бұрын басқа зерттеушілер бақылаған бірқатар құбылыстарды растайды. Психолог студенттер өз саласында көбірек білім алады, бұл оларға мәселелерді жағдайларды тиімді жеңуге көмектеседі, бұл тәжірибелік өмірлік тәжірибенің ғана емес, сонымен қатар эмоционалды икемділік пен жеңу қабілетін дамытудағы академиялық дайындықтың маңыздылығын көрсетеді [107].

D. Hughes, I. Kratsiotis және т.б. университеттегі білім міндетті түрде студенттің жеке тәжірибесін қалыптастырмайды және оған тәжірибеде тиімді қолдана алатын кәсіби білімнің өзіндік моделін қалыптастыруға әрқашан мүмкіндік бермейді деп санайды. Эмоционалды икемділіктің жеке құрамдас бөліктерінің қалыптасуы біркелкі жүрмейді және бұл әсерді әрбір қатысушының жеке ерекшеліктерімен түсіндіру мүмкін емес, өйткені айтарлықтай айырмашылықтар зерттеу жылдары бойынша топтардың ішінде емес, осы топтардың арасында байқалады. Болашақ психологтардың күйзеліспен күресу стратегияларының сан алуандығына және жалпы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға төрт жыл бойы оқу барысындағы психологиялық білім мазмұны оң әсер еткен болса керек [108].

I. Iacovides, E. Mekler қиын өмірлік жағдайдан шығу үшін студент психологтардың мінез-құлық стратегияларын, позитивті қайта құру және тұлғалық өсу құралдарын саналы түрде дамытуға болады деп есептейді. Нәтижелер сонымен қатар басқа зерттеушілердің студенттердің ағымдағы мәселеге қатысты жағымсыз ойлар мен сезімдерден алшақтау үшін әртүрлі әрекеттермен айналысатыны туралы тұжырымдарын растайды. Олар ұйқыны немесе қиялды қалыптастыруды және ойнауды пайдалана алады [109].

Ж.И. Сардарова және т.б. эмоционалды интеллект дамуының өзектілігін бүгінгі жұмыс берушілердің талаптарымен, ұжымға бірігудің маңыздылығымен және қажет болған жағдайда жаңа білім мен дағдыларға жеткілікті икемді және ашық болуымен растайды. ЭЫДҰ жобасында 2030 құзіреттілік болжамында құзыреттер құрылымы когнитивтік дағдылардан басқа студенттерге үйретуді қажет ететін әлеуметтік және эмоционалды дағдыларды қамтиды. Заманауи жағдайда интеллектің жоғары деңгейі ғана емес, сонымен қатар эмоционалды

икемділік танытатын эмоцияларды басқару саласында «ақылды» болу қажет. Тиісінше, білім беру ұйымдарында біліммен бірге білім алушылардың эмоционалды интеллектісінің дамуына қалай оң әсер ететіні туралы нақты түсінік болуы керек [32].

Қазіргі таңда өзекті болып отырған мәселелердің бірі - ол психолог маманды даярлау барысында оның ең алдымен өзін-өзі тануы мен таңдаған мамандығына сай өзін-өзі өзектендіруі. Психолог мамандардың эмоционалды ұстамдылықтарының жоғары болуы оның өзіндік санасымен тығыз байланыста, яғни ол болашақ маман ретінде өз кәсіби іс-әрекетінде, ондағы түрлі жағдайлар мен мәселелерге даяр болуы қажет. Себебі әрбір психолог маманның дұрыс бағдар беруі, оның адам санасына әсер ететін психологиялық кеңестері одан көмек сұраушы жеке тұлғаның өміріне, сана сезіміне үлкен әсерін тигізеді. Осы мәселелерге байланысты қазіргі кезде психолог мамандарды даярлауда олардың эмоционалды ұстамдылығы мен оны қалыптастыру аса маңызды [110].

Психологтардың кәсіби дайындығына байланысты жұмыстарды талдау қазіргі кезде жоо-да оқыту жағдайында кеңінен жүргізілуде. Жоғары оқу орнында оқытуды ұйымдастырудың мазмұны, нысандары мен әдістері теориялық пәндермен толтыруға көбірек бағытталғанымен, бұл болашақ психологтарды жоғары білікті маман ретінде даярлаудың кепілі болып табылмайды, әрбір студент-психологтың өз мамандығы бойынша білікті және білімді маман болуы ол аз, психолог ақыл-ойымен қатар өзінің эмоционалды интеллектісін арттыруы қажет, осы орайда оларды эмоционалды икемді болуға даярлау жоо-да психолог білім беру бағдарламасының білім алушыларын оқытатын кафедраның оқу-жұмыс бағдарламасының талаптарын жүзеге асырылуымен ұштасады [111].

Т.Л. Шабанова, И.А. Иванова психолог студенттерінің эмоционалды күйрегілігі жеткілікті түрде дамымағанын атап өтеді. Өзін-өзі танудың, өзінің және басқалардың эмоцияларын түсінудің нашар дамуы анықталды. Бұл шамадан тыс эмоционалды өзіндік бақылауға, эмоцияларды білдіре алмауға және талқылаудан қорқуға байланысты болуы мүмкін. Басқа адамдардың эмоцияларына назар аудармау және оларды дұрыс түсінбеу студенттердің көпшілігінде басқалардың эмоционалды жағдайына әсер ету қабілетінің орташа деңгейіне әкеледі [112].

Кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділік баға жетпес қасиетке айналады. Дегенмен, тұрақты белгісіздіктің қиын жағдайында өсіп келе жатқан жүйке кернеуімен күресу маңызды болады. Бұл мәселелерді табысты шешу үшін жұмыс аспектісінде эмоционалды икемділікті дамыту қызметкер үшін кәсіби маман ретінде маңызды негізгі сәттерді зерттеуге бағытталатын болады. Бұл маңызды мақсаттар мен өмірлік ұстанымдарды анықтауға ұқсас, бірақ тар мағынада. Жоспарлаудан қалғаны болашақта мүмкін болатын қиындықтарды болжау және тиісінше оларға жол бермейтін таңдау жасау болып табылады, әйтпесе түпкілікті мақсаттардағы өзгерістерге сәйкес келетін таңдауларға әр минут сайын ашық болып, қажетсіз күтулер мен жоспарлардан бас тарту керек [11].

З.В. Смутчак, Л.А. Янковский және т.б. эмоционалды икемділіктің даму дәрежесі адамның белгісіздік жағдайында қаншалықты әрекет ете алатындығына, өзгерістерге тез бейімделуіне және шешім қабылдаудың жаңа мүмкіндіктері мен тәсілдерін табуға байланысты екенін айтады. Эмоционалды икемділік - өз эмоцияларыңызды қабылдау, оларды белгілеу және түсіну, содан кейін саналы түрде алға жылжу қабілетіне негізделген дағдылар жиынтығы; бұл стресті танумен оны жеңу және жеке құндылықтар мен мақсаттарға сәйкес әрекет етуді шешу қабілеті. Эмоционалды икемділіктің негізгі элементтері: эмоционалды өзін-өзі тану, эмоцияларды басқару қабілеті, эмоцияларды тиімді басқару, эмпатия жасау, қарым-қатынас орнату және қолдау. Жеке тұлғаның эмоционалды икемділігі оның кәсіби қызметті тиімді жүзеге асыруға және әлеуметтік мәселелерді шешуге қажетті эмоционалды құзыреттіліктерді жүзеге асыруға саналы дайындығында. Ол кәсіби және тұлғалық дамуға, бейімделу қабілеттерін жаңартуға, денсаулықты сақтауға және «кәсіби күйзелістің» алдын алуға, қоғамда үйлесімді жұмыс істеуге және өмірлік жетістіктерге ықпал етеді. Адам факторының үнемі өсіп келе жатқан маңыздылығы банк мекемелерінің қажеттілігі мен тиімділігін арттырудың қосымша көзі ретінде эмоционалды икемділік саласында қосымша зерттеулер жүргізуді талап етеді [113].

А.П. Лузганов психологтың профессиограммасына талдау жасай отырып, маман қызметінің негізгі түрлері мен қызметтерінің мазмұны мен ерекшеліктерін зерттей отырып, «икемділік», «эмоционалды икемділік» ұғымдарын нақты көрсете отырып, оның құрылымындағы болашақ психологтың эмоционалды икемділігінің негізгі компоненттерін - бағдарлаушы, перцептивті, бағалаушы, экспрессивті, реттеуші, нәтижелі деп бөліп көрсетті.

1. «Орнатушы компонент эмоционалды икемділік құрылымында шиеленіс жағдайында мінез-құлық пен жауап беру үлгілерін реттейтін жеке тұлғада қалыптасқан белгілі бір нормалар мен ережелердің жиынтығын ашады. Оның көрсеткіштеріне психологтың белгілі бір жолмен әрекет етуге дайындығы және жағдайға бағдарлануы мен ондағы мүмкіндіктері жатады;

2. Перцептивті компоненті адамның психологиялық жағдайды, шындықты сол қалпында қабылдауының психологиялық ерекшеліктерімен сипатталады. Перцептивті компоненттің көрсеткіштері - психологиялық шындыққа қосылу және психологиялық тұрақтылық болып табылады;

3. Бағалаушы компонент тұлғаның психологиялық жағдайды адекватты бағалау және мінез-құлық әдістері мен ондағы өзара әрекеттесуді үйлестіру туралы шешім қабылдау қабілетінде ашылады. Көрсеткіштер: психологиялық дүниені қабылдау және психологиялық жағдайды және оның субъектілерін бағалай білу қабілеті;

4. Экспрессивтік компонент психологтың эмоцияларды, сезімдерді, көңіл-күйді білдіру ерекшеліктерінде көрінеді. Бұл компоненттің көрсеткіштері вербалды және вербалды емес қарым-қатынас пен эмпатия қабілеті болып табылады;

5. Реттеуші компонент өзінің және өзара әрекеттесудің барлық қатысушыларының эмоцияларын, сезімдерін бақылау мен үйлестіруді

камтамасыз етеді. Оның көрсеткіштеріне өзін-өзі ұйымдастыру және эмоцияларды басқару қабілеті жатады;

6. Нәтижелі компонент: эмоционалды икемділік құрылымындағы өнімділікті, эмоционалды өзара әрекеттесу нәтижесін ашады, қойылған мақсатқа жету дәрежесін немесе процестің сәттілігін сипаттайды. Оның көрсеткіштері, тиісінше, эмоционалды өзара әрекеттесу мен эмоционалды өзін-өзі жүзеге асыруға қанағаттану болып табылады [114].

М.В. Наумованың зерттеу нәтижелері бойынша болашақ психологтардың эмоционалды икемділігі төрт құрамдас бөліктен тұрады: жағымды эмоционалды экспрессия, эмоционалды тұрақтылық, эмоционалды эмпатия және эмоционалды күйлердің рефлексиясы [65].

Жағымды эмоционалды экспрессия – жеке адамның өз эмоцияларын өздігінен және тікелей білдіру, оны басқаларға көрсету және қуанышты көңіл-күйдің жоғарылауы; бұл компонент келесі көрсеткіштерді қамтиды: стихиялылық шкаласы, сезімталдық шкаласы, контактілі шкала, қуанышты сезінуге бейімділік.

Эмоционалды тұрақтылық – өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну, оларды, көңіл-күйді басқару, сондай-ақ басқа адамдарда қажетті эмоцияларды ояту, «жұқтыру» қабілеті; осы компонент келесі көрсеткіштермен анықталады: өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті; өзінің және басқалардың эмоцияларын басқара білу, өз эмоцияларын басқару; өз эмоцияларын түсіну, басқа адамдардың эмоцияларын басқару, басқа адамдардың эмоцияларын түсіну; эмоционалды тұрақтылық, өмірге қанағаттану индексі, қорқынышты жеңуге бейімділік, ашулануды жеңу үрдісі.

Эмоционалды эмпатия – басқаның эмоционалды жағдайын болжай білу, эмпатия, еліктеу, өзін серіктестің орнына қою (өзінің жеке өзін жоғалтпай) негізінде оның ішкі әлемін түсіну қабілеті; бұл компонент келесі көрсеткіштермен анықталады: эмпатияның жалпы деңгейі; эмпатияның бағдары, эмпатияның интуитивті арнасы, эмпатиядағы идентификация, эмпатияның эмоционалды арнасы.

Эмоционалды күйлердің рефлексиясы – бұл жеке адамның өзін және оның эмоционалды күйлерін ғана емес, сонымен бірге айналасындағылардың көзқарасын - басқалардың маманды қалай білетінін және түсінетінін, оның жеке ерекшеліктерін тану процесі (білім, түсіну, хабардар болу), эмоционалды реакциялар; бұл компонент келесі көрсеткіштермен анықталады: адамның эмоциялары мен қажеттіліктерінің көрінісі, өзін-өзі түсіну шкаласы және жеке алаңдаушылық.

Эмоционалды икемділіктің құрылымдық құрамдас бөліктерінің көрсеткіштері: жағымды эмоционалды экспрессия - стихиялық шкаласы, сезімталдық шкаласы, жанасу шкаласы, қуанышты сезінуге бейімділік; эмоционалды тұрақтылық - өзінің және өзгенің эмоциясын түсіну қабілеті, өзінің және өзгенің эмоциясын басқара білу, өз эмоцияларын басқару, өз эмоцияларын түсіну, басқа адамдардың эмоцияларын басқару, басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, эмоционалды тұрақтылық, өмірге

канағаттану индексі, қорқынышты жеңуге бейімділік және ашуды жеңуге бейімділік; эмоционалды эмпатия – эмпатияның жалпы деңгейі, эмпатия параметрлері, эмпатияның интуитивті арнасы, эмпатиядағы идентификация, эмпатияның эмоционалды арнасы және эмоционалды күйлердің рефлексиясы - адамның эмоциялары мен қажеттіліктерінің көрінісі, өзін-өзі түсіну ауқымы, адекватты жеке алаңдаушылық.

Эмоционалды икемділіктің қалыптасу деңгейін бағалау критерийлері төмен, орташадан төмен, орташа, орташадан жоғары, жоғары деңгейде сандық және сапалық сипаттамаларда көрсетіледі [65].

Қорытындылай келе, болашақ маманның жоғары білім беру жағдайында кәсіби дамуы тұлғаның барлық қырларының дамуын қамтамасыз ететін біршама күрделі процесс болып табылады. Сондай-ақ эмоционалды күйлердің көріну ерекшеліктерін және болашақ қызмет түріне тән тұрақты тұлғалық қасиеттердің қалыптасуын анықтайды. Бұл адамның өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі жетілдіруге бағытталған әлеуметтік әсерлердің әсерінен тұлғаның прогрессивті өзгеруінің күрделі процесі. Бірақ адам бұл процестің жағымсыз әсерін де сезінуі мүмкін. Бұл әсер әр түрлі деформациялар мен эмоционалды күйлердің пайда болуына әкеледі, олар кәсіби табысты ғана емес, сонымен қатар жеке тұлғаның бүкіл өмірлік белсенділігіне теріс әсер етеді. Демек, маманның кәсіби даму процесінде әрекет пен мінез-құлықтың нақты формаларына барынша сәйкес келетін эмоционалды икемділігін қалыптастыру қажет. Психологтың кәсіби іс-әрекетінің ерекшеліктері мен негізгі компоненттерін анықтауға арналған психологиялық зерттеулерде қызмет субъектісі ретінде клиентпен өзара әрекеттесу процесінде психолог тұлғасының белсенділігі мәселесі бірінші орынға шығады. Көптеген авторлар психологтың субъективті қасиеттері мәселесіне, кәсіби іс-әрекет құралы ретінде эмоционалды реттеуді меңгеру дәрежесіне ерекше көңіл бөледі.

Бірінші тарау бойынша қорытынды

1. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде жүргізілген теориялық және әдіснамалық шолу, университеттің білім беру жүйесінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту мәселесі өзекті екенін және оны шешуші психологиялық-педагогикалық білімді кеңінен қолдануды қажет ететіндігін көрсетті.

2. Эмоционалды икемділік психологтың кәсіби іс-әрекетінің маңызды құрамдас бөлігі. Бұл психологтың орынсыз жағдайдан, мінез-құлық тәсілдерінен, ойлау тәсілдерінен және эмоционалды жауап беруден оңай бас тартуға, сондай-ақ өзгермейтін принциптермен проблемалық жағдайды шешудің жаңа, ерекше тәсілдерін жасауға немесе қабылдауға қабілеттілігін көрсетеді. Жүргізілген зерттеулер болашақ психологтардың кәсіби қызметке дайындығының жеткіліксіздігін көрсетіп, олардың эмоционалды икемділігін дамыту үшін мақсатты жұмыс істеу қажеттілігін дәлелдеді.

3. «Болашақ психологтың эмоционалды икемділігі» ұғымы нақтыланды. Қорытындылай келе, біз эмоционалды икемділік - психологтың жеке басының

оқу-білім беру процесінде дамитын интегралды қабілеті екендігін, бұл психологқа өзгеретін жағдайларға оңтайлы бейімделуге мүмкіндік беретін, өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару арқылы стрестік жағдайларда эмоционалды-мінез-құлық және эмоционалды өзін-өзі реттеу қабілеттерінің жиынтығы деп тұжырымдаймыз.

Басқаша айтқанда, эмоционалды икемділік – әлеуметтік жағдайларда эмоцияларды түсіну және басқару қабілеттерін дамытуға негізделген эмоционалды және әлеуметтік салада жинақталған тәжірибенің бір түрі. Эмоционалды икемділік – бұл когнитивті, реттеуші және мінез-құлық компоненттерін қамтитын күрделі құрылым.

Эмоционалды икемділік – бұл қоғам жағдайында эмоцияларды түсіну мен басқаруда дамып келе жатқан қабілеттеріне негізделген эмоционалды әлеуметтік салада алынған тәжірибенің бір түрі.

Бұл жұмыста талқыланған «эмоционалды икемділік» түсінігі психикалық рефлексияның интегративті, тұтас сипатына сәйкес келеді. Бұл басқа адамдардың және өзінің күйлері мен сезімдерін білуді, қабылдауды және реттеуді қамтамасыз ететін, әрекет өнімділігінің деңгейіне, тұлғааралық өзара әрекеттестіктің табыстылығына және тұлғалық дамуын қамтамасыз ететін эмоционалды, коммуникативтік, реттеуші жеке қасиеттер мен қабілеттердің жиынтығы.

4. Эмоционалды икемділіктің мазмұндық-құрылымдық сипаттамасын, функциялық қажеттілігін, психолог қызметінің ерекшелігін ескере келе оларға «Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту» атты кешенді бағдарламасын қалыптастырушы эксперимент кезеңіне енгізу және оның тиімділігін анықтау қажет.

2 БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІЛІГІН ДАМУДАҒЫ АДАМНЫҢ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫ САЛАСЫНА АРТҮРЛІ, БІРАҚ ҒЫЛЫМИ ТҰРҒЫДАН НЕГІЗДЕЛМЕГЕН, ШАШЫРАҢҚЫ ЖӘНЕ РЕТТЕЛМЕГЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕР ЕТУ ҚҰРАЛДАРЫ ПАЙДАЛАНЫЛАДЫ ДЕГЕН ҚОРЫТЫНДЫ ЖАСАУҒА МҮМКІНДІК БЕРЕДІ. ОСЫҒАН БАЙЛАНЫСТЫ БІЗ ТҰЛҒАНЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙЛЕРІ МЕН ФАКТОРЛАРЫН ЕСЕПКЕ АЛУҒА НЕГІЗДЕЛГЕН ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІЛІКТІ ДАМУДАҒЫ ҒЫЛЫМИ НЕГІЗДЕЛГЕН МОДЕЛІН ӘЗІРЛЕУ ҚАЖЕТТІГІ ТУРАЛЫ ҚОРЫТЫНДЫҒА КЕЛДІК.

2.1 Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың психологиялық-педагогикалық талаптары

Зерттеліп отырған мәселе бойынша әдебиеттерге жүргізген талдаулар, бүгінгі таңда болашақ психологтың эмоционалды икемділігін дамытуда адамның психоэмоционалды саласына әртүрлі, бірақ ғылыми тұрғыдан негізделмеген, шашыраңқы және реттелмеген психологиялық әсер ету құралдары пайдаланылады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Осыған байланысты біз тұлғаның эмоционалды күйлері мен факторларын есепке алуға негізделген эмоционалды икемділікті дамытудың ғылыми негізделген моделін әзірлеу қажеттігі туралы қорытындыға келдік.

Зерттеу пәні болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту болғандықтан «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы мен тренингті жүзеге асыру үшін оның талаптарын анықтау қажет.

Бұл үшін даму талаптары ұғымын түсіну керек.

Педагогикалық талап – бұл сыртқы жағдайлар, ол белгілі бір дәрежеде педагогтың саналы түрде құрастырған, интенционалдылықты болжайтын, бірақ педагогикалық процестің белгілі бір нәтижесіне кепілдік бермейтін, оған айтарлықтай әсер ететін фактор.

6B03115 «Психология» білім беру бағдарламасы бойынша оқитын «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы бойынша сабақтарды ұйымдастыру педагогикалық ортада жүргізілетін педагогикалық процесс болғандықтан, оның шарттары мазмұндалған және психологиялық-педагогикалық талаптары бар.

Жоғарыда аталған психологиялық-педагогикалық жағдайларды бөліп көрсету үшін жүйелік тәсілді қолданған жөн, өйткені Н.В. Кузьминаның теориясына сәйкес кез-келген педагогикалық процесс «жас ұрпақ пен ересектерді тәрбиелеу, білім беру және оқыту мақсаттарына бағынатын өзара байланысты құрылымдық және функционалды компоненттерден тұратын жүйелік көзқарас тұрғысынан педагогикалық жүйе ретінде қарастырылады».

Н.В. Кузьмина педагогикалық жүйенің келесі құрылымдық элементтерін бөліп көрсетті: педагогикалық жүйенің жұмыс істеу мақсаттары; оқу және ғылыми ақпаратты игеру пәні ретінде; педагогикалық жүйенің мақсаттарына жету үшін педагогикалық ықпал ету құралдары, формалары мен әдістері (педагогикалық қарым-қатынас құралдары); білім алу қажеттілігін сезінетін білім алушылар; педагогикалық жүйенің мақсаттарына сәйкес келетін, белгілі бір педагогикалық әсер ету объектісі туралы психологиялық біліммен қаруланған ақпарат, байланыс құралдары [115].

А.Я. Найн келесі анықтаманы береді: «педагогикалық жағдайлар-бұл педагогикалық міндеттерді шешуге бағытталған формалар, әдістер мен

материалдық-кеңістікті орта мазмұнының объективті мүмкіндіктерінің жиынтығы» [116].

Е.А. Синкинаның пікірінше, педагогикалық жағдайлар, бұл білім алушылардың іскерліктері мен дағдыларын, сондай-ақ кәсіби қызметте жетістікке жету үшін қажетті қасиеттерді тиімді қалыптастыру үшін қажетті өзара байланысты факторлардың жиынтығы. Дәл осы жағдайлар, зерттеуші атап өткендей, белгілі бір педагогикалық процестің жұмыс істеу тиімділігінің шешуші көрсеткіші болып табылады, өйткені олар қажетті құбылыстар мен процестер көрінетін, болатын және дамитын білім берудің кәсіби ортасын құрайды [117].

Психологиялық-педагогикалық талаптар студенттердің психологиялық-педагогикалық пәндерді меңгерудің жылдамдығы мен жоғары сапасында жаңа білім алу мен қажеттіліктерін күшейтуге бағытталуы мүмкін. Педагогикалық шарттар деп оқыту мен тәрбиелеудің кешенді шаралары, мазмұны, әдістері, қабылдау мен ұйымдастырушылық формалары түсініледі.

Н. В. Ипполитова бойынша педагогикалық талаптарға жатады:

- талаптар педагогикалық жүйенің құрамдас бөлігі ретінде;
- білім беру мүмкіндіктерінің жиынтығын көрсететін педагогикалық талаптар (білім беру субъектілерінің мақсатты түрде құрылатын ықпал ету шаралары мен өзара әрекеттесуі: оқыту мен тәрбиелеудің мазмұны, әдістері, қолдануы мен формалары, білім беру процесін бағдарламалық-әдістемелік қамтылуы) және материалдық-кеңістіктік (оқу және техникалық жабдықтар, білім беру мекемесінің табиғи-кеңістікті ортасы және т. б.) оң және теріс әсер ететін орта немесе оның жұмысы [118].

В.И. Андреевтің пікірінше, педагогикалық талаптар «белгілі бір дидактикалық мақсаттарға жету үшін мазмұн элементтерін, әдістерін, сондай-ақ оқытудың ұйымдастырушылық формаларын мақсатты іріктеу, құру және қолдану нәтижесі болып табылатын оқыту процесінің жағдайлары» [119].

Көріп отырғаныңыздай, педагогикалық талаптарға дәл осы шарттарды жатқызуға болады, олар өз кезегінде білім беру процесінде саналы түрде жасалады және оның тиімді дамуын қамтамасыз етеді. Айта кету керек, психологиялық-педагогикалық талаптар тек білім алушының ғана емес, оқытушылардың да психологиялық ерекшеліктерін ескеретін шарттарды да қамтиды. Бұл байланыс жеке адамдар арасындағы тұлғааралық өзара әрекеттесу ретінде де түсініледі.

Өзірленген кешенді бағдарлама бойынша психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту бірқатар психологиялық-педагогикалық талаптардың сақталуымен қамтамасыз етіледі, атап айтқанда:

Біріншісі негізгі психологиялық талап студенттердің қатысуы мен қызығушылығы – бұл біздің процестің тиімділігінің негізі болатын студенттің ішкі мотивациясы.

Екіншісі психологиялық талап-тұлғаның жеке және типологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, оның психоэмоционалды күйіне әсер етудің адекватты психологиялық құралдарын таңдау.

Үшіншісі талап - эмоционалды икемділіктің тиімді дамуының маңызды талабы - білім алушылардың мотивация деңгейін мен оқуға саналы көзқарасын арттыру.

Психологиялық-педагогикалық талаптарға келесілер кіреді:

- университеттің білім беру ортасы. Білім беру процесі субъектілерінің жеке саласының дамуына әсер етуді қамтамасыз ететін ішкі педагогикалық талап. Арнайы ұйымдастырылған қызметте, білім беру процесінде, алынған субъективті тәжірибеде өзектендіріледі;

- білім беру үдерісіндегі ынтымақтастық, серіктестік, ізгі ниет пен қолдау негізі оқытушылар мен студенттердің субъектілік өзара әрекеттесуі, «оқытушы – студент», «оқытушы-студенттер» жүйелерінде өзара әрекеттесу субъект-субъектілік моделін іске асыру болып келеді. Ол студенттің білім беру процесінде белсенді субъект ретіндегі жағдайын анықтайды. Тұлғаның жан - жақты дамуы білім берудің сәтті қажетті шарты болып табылады, ал оның субъективті қасиеттерін қалыптастыру оның тиімділігінің ең жоғары көрсеткіші болып келеді. Бұл талап студенттің оқу процесінің субъектісі ретіндегі белсенділігін арттыруға, оның өміршеңдігінің шекарасын кеңейтуге мүмкіндік береді;

- психологиялық пәндерді оқытатын оқытушылардың әдістемелік дайындығы;

- интегративті арнайы курс шеңберінде студенттерді ақпараттандыру;

- тренингтік жаттығулар кешенін логикалық дәйекті енгізу. Жақсы нәтижеге жетуде әртүрлі әдістердің элементтері қолданылды, олар: релаксация элементтері, автотренинг, сенсорлық репродукция, сонымен қатар тренингтік жаттығуларды комбинациясы [88];

- білім берудің барлық субъектілері мен қолайлы психологиялық ахуал арасында сенімділікті орнату;

- кәсіби қызмет туралы қажеттіліктер мен идеялар, психоэмоционалды жағдайының рефлексиясы;

- болашақ психолог студенттің оқу-танымдық іс-әрекетін кәсіби іс-әрекетке трансформациялау негізінде тәуелсіз кәсіби іс-әрекетке дәйекті, үздіксіз және жүйелі жақындауы. Әрбір білім алушының жеке таңдауын ескере отырып, педагогикалық ұйымдастырылған әлеуметтік тәжірибе жағдайын жасау;

- студенттердің оқу және оқудан тыс іс-әрекетін ұйымдастыруға жеке-бағдарланған тәсілді жүзеге асыру;

- көмекші мамандықтың мазмұнына байланысты өз тәжірибесін талдау кезінде білім алушыларды педагогикалық қолдау;

- білім беру процесінде дәстүрлі оқыту мазмұны мен оқу процесін ұйымдастырудың инновациялық формаларын интеграциялау, студенттермен жұмыс жасауда, жұмыстың топтық формаларына, сондай-ақ университетте оқу процесін ұйымдастырудың ұжымдық, топтық және жеке формаларында неғұрлым қолайлы.

Білім беру процесін ұйымдастырудың негізгі формалары мен әдістерін әзірлеу кезінде білім беру процесінде эмоционалды икемділікті дамыту талаптарына жауап беретін дәстүрлі және инновациялық формалар қолданылды. Университетте оқу процесін ұйымдастырудың ұжымдық, топтық және жеке формаларының оңтайлы үйлесімі студенттердің оқу материалын игеру сапасын арттыруды, іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыруды қамтамасыз етіп, тұтастай алғанда болашақ психологтардың кәсіби қалыптасуын күшейтуге ықпал етеді:

- оқу процесінде эмоционалды икемділіктің даму мониторингі;
- студенттердің оқу және оқудан тыс іс-әрекетін ұйымдастыруда тұлғаға бағытталған тәсілді жүзеге асыруда олардың интеллект пен жеке ерекшеліктерінің дамыту деңгейлерін ескере отырып, студенттердің әртүрлі формаларын, оқыту әдістері мен іс-әрекеттерін қолдануды қамтиды.

Дидактикалық жағдайлар: оқу процесінде проблемалық жағдайларды құру және олармен байланысты кәсіби міндеттерді шешу; кейс-стади әдісі, білім беру процесінде іскерлік және рөлдік ойындарды пайдалану, бұл кәсіптік шешімдерді қабылдау және жүзеге асыру жөніндегі қызметке «ену» қалыптастырады; білім алушылардың білімін тұрақты толықтыру және бекіту; өзін-өзі ұйымдастыру құзыретінің даму деңгейіне үздіксіз қадағалауды жүзеге асыру, олардың қызметінің нәтижелерін, олардың іс-әрекеттеріндегі бағалау және өзін-өзі бағалау нәтижелерін есепке алу.

Осылайша, жоғарыда аталған жағдайларды ескере отырып, біз эмоционалды икемділікті дамытудың маңызды психологиялық-педагогикалық талаптарын атап өттік: эмоционалды икемділікті дамыту процесінде студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдау, эмоционалды икемділікті дамыту процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету, қолайлы психологиялық ахуал құру және білім берудің барлық субъектілері арасында сенімді жағдай жасау; арнайы курс шеңберінде студенттерді ақпараттандыру; тренингтік жаттығулар кешенін логикалық дәйекті енгізу; психолог студенттің оқу-танымдық іс-әрекетін кәсіби іс-әрекетке трансформациялау негізінде дербес кәсіби қызметке дәйекті, үздіксіз және жүйелі жақындауы, психоэмоционалды жағдайдың рефлексиясы, студенттердің эмоционалды икемділігі туралы қажеттіліктер мен түсініктер.

Университеттің білім беру процесінде студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту моделін сәтті жүзеге асыру үшін біз психологиялық-педагогикалық талаптар мен факторлардың кешенін бөліп көрсеттік:

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту процесі келесі факторларға байланысты:

- тұлғаның эмоционалды икемділігі туралы ақпараттың мазмұны;
- эмоционалды икемділік туралы білімді, эмоциялардың мазмұнын анықтау, өздерінің эмоционалды реакцияларын түсіну және реттеу дағдыларын игеру үшін танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру;
- кәсіби өзара әрекеттесу процесінде эмоционалды өзара әрекеттесудің ерекшеліктері;

- психолог студенттердің жеке ерекшеліктері.

Қорытындылай келе, болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуда жоғарыда айтылған психологиялық - педагогикалық талаптар жалғыз емес екенін атап өтуге болады, бірақ тәжірибе көрсеткендей, олар оңтайлы үйлеседі және университеттің білім беру жүйесіне тиімді әсер етеді деп санаймыз.

2.2 Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі

Болашақ психологтардағы эмоционалды икемділіктің дамуын моделдеу психологиялық-педагогикалық теория мен практикада көрініс таппады. Жоғарыда айтылғандардың барлығы теориялық және әдіснамалық тәсілдерді негіздеу, білім беру ұйымдарында болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың моделін құру мақсатында ғылыми-әдістемелік жұмыс пен психологиялық процестің жиынтық бейнесі ретінде негізгі тұжырымдаманы нақтылау және бекіту қажеттілігін растайды, соның арқасында, арнайы құрылған жүйе арқылы университеттегі болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға болады.

Моделдеу арқылы біз танымның теориялық әдісін түсінеміз. Ғылымның логикасы мен әдіснамасында модель табиғи немесе әлеуметтік шындықтың белгілі бір көрінісінің аналогы (схемасы, құрылымы, символдық жүйесі), адамзат мәдениетінің пайда болуы, тұжырымдамалық және теориялық білім деп түсініледі [120].

Модельдеу әдісі ғылыми зерттеулерде кеңінен қолданылады және құбылысты танудың, құрудың және зерттеудің жетекші әдістерінің қатарына жататын әмбебап әдіс болып табылады. Оның әмбебаптығы іс-әрекет процесінің барлық кезеңдері мақсатқа сай және мақсатты анықтауға, объектіні зерттеуге, құралдар мен іс-қимыл тәсілін анықтауға, қойылған мақсатты жүзеге асыруға және нәтижені бағалауға бағытталуынан көрінеді. Модель-бұл көрнекі құрал немесе сызба, ол бейнелеу құралдарының шарттылығымен белгілі бір сызбасын бейнелейтін процесс немесе құбылыс.

Моделдің тиімділігі туралы белгілі бір болжамға құрылған, кез-келген модель шындықтың адекватты шартын қанағаттандыруы керек. Тек осы жағдайда модель жұмысқа қабілетті болады. Бұл критерийге модельдеу теориясымен айналысатын зерттеушілер ерекше мән береді.

Психологиялық объектіні басқа психологиялық объектінің (түпнұсқаның) моделі деп санауға болатындығын есте ұстаған жөн, егер ол келесі сипаттамалық белгілерге ие болса: 1) жүйе болады; 2) түпнұсқаға қандай да бір ұқсастықта болады. Модель мен түпнұсқаның арақатынасы модельдің кейбір қасиеттері мен қатынастарының зерттеушіні тікелей қызықтыратын түпнұсқаның қасиеттері мен қатынастарымен байланысы ретінде нақтыланады. Біздің экспериментімізде зерттелетін объект туралы идеяны тұтас құбылыс ретінде сақтауға мүмкіндік беретін психологиялық құрылымдық-мазмұндық

модель қолданылды, сонымен бірге ішкі ұйымды, түпнұсқаның мінез-құлқын имитациялайды.

Эмоционалды икемділікті дамытудың психологиялық-педагогикалық жағдайларын көрсету және түсініктерін анықтауға байланысты жүргізілген талдаулар негізінде иерархиялық құрылымы бар болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұнды моделі жасалды. Айта кету керек, біз әзірлеген құрылымдық-мазмұндық модель эмоционалды икемділік дамуының жоғары деңгейін қамтамасыз ететін, логикалық және дәйекті жұмыс істейтін блоктардан құралған тұтас жүйе ретінде қарастырылады: әлеуметтік тапсырыс, мақсатты, теориялық-әдіснамалық, мазмұндық, ұйымдастырушылық-әрекеттік және нәтижелік.

Білім беру ұйымындағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуда әзірленген құрылымдық-мазмұндық моделін біз өзара байланысты блоктарды қамтитын тұтас, интеграцияланған білім ретінде қарастырамыз: мақсаттық блок, теориялық-әдістемелік блок, ұйымдастырушылық-құрылымдық блок, диагностикалық-дамытушы блок, нәтижелі блок.

ЖОО-да болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту моделінің сипаттамасы бізге оның негізгі блоктарын сипаттауға мүмкіндік береді. Блоктық принцип екі қасиетке негізделген: блоктың тәуелсіз өмір сүру мүмкіндігі және оның құрамына кіретін моделіне бағыну. Сондықтан, блоктар функционалды байланыстармен біріктірілген. Оларды қарастырайық.

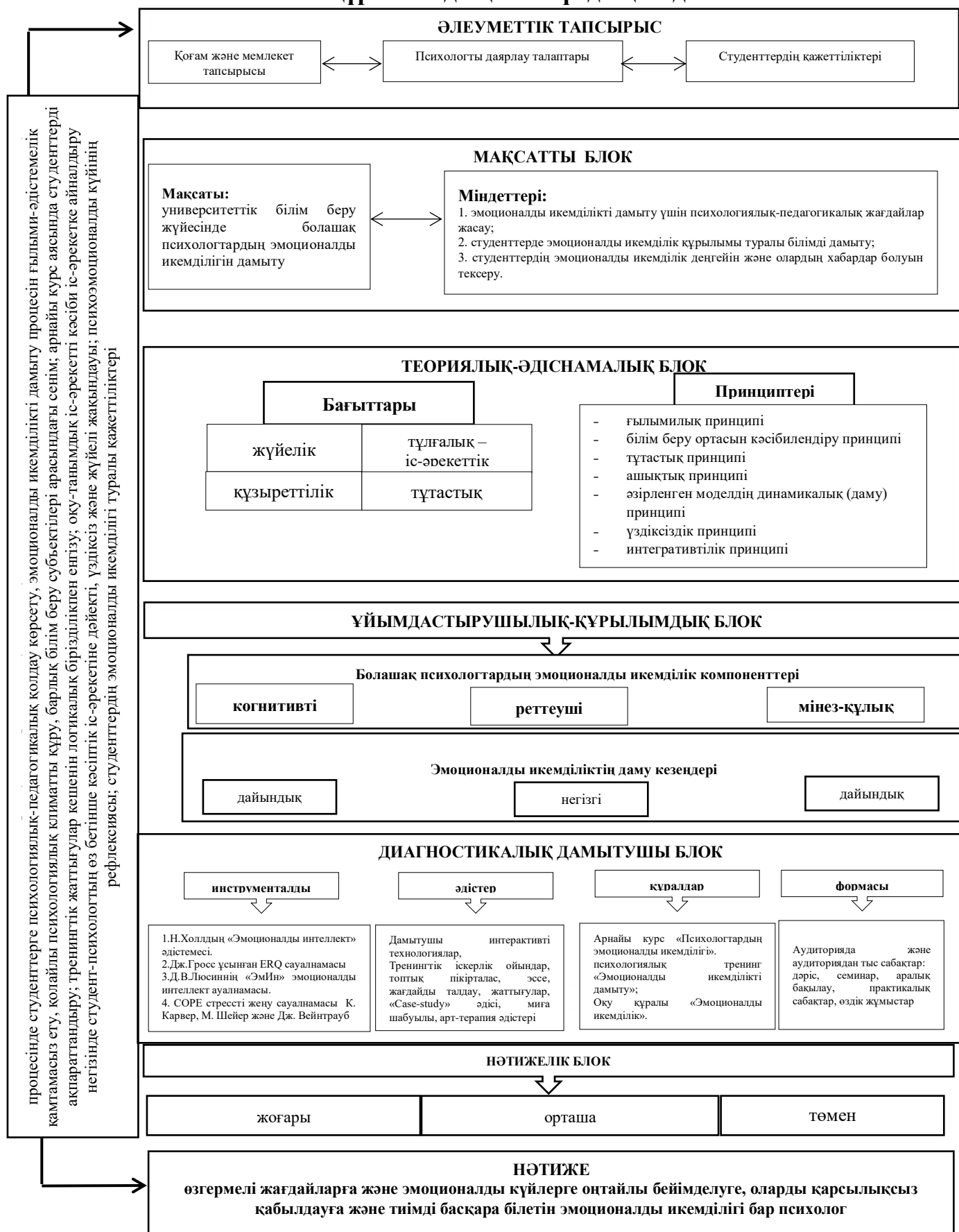
Әлеуметтік тапсырыс жоғары кәсіптік білім беру жүйесі - бұл қоғам мен білім беру арасындағы өзара әрекеттесу құралы, оның көмегімен білім беру қызметтерін тұтынушылар-жұмыс берушілер – білім беруден не алғылары келетінін білдіре алады. Біздің зерттеу контекстімізде әлеуметтік тапсырыс МЖМБС талаптарында, көрсетілген студенттердің қажеттіліктері мен жеке ерекшеліктері бейнеленген мемлекеттік тапсырыспен сипатталады.

Мақсатты блок басқару құралы болып табылады, іс-әрекеттің нәтижелері болжамды нәтижемен салыстырылады, өйткені саналы мақсат оған қол жеткізудің тәсілдері мен әрекеттерін анықтауға көмектеседі. Ол стратегиялық **мақсатты** қамтиды: университеттің білім беру жүйесінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту. Қалған блоктарға қатысты бұл олардың мазмұндық жағын дамытудың анықтаушы факторы ретінде қызмет етеді. Ғылыми жұмыстарды талдау келесідей **міндеттерді шешу** қажет деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді: эмоционалды икемділікті дамыту үшін психологиялық-педагогикалық жағдайлар жасау, студенттерде эмоционалды икемділік туралы білімді дамыту; студенттердің эмоционалды икемділік деңгейін және олардың хабардар болуын тексеру.

Теориялық-әдіснамалық блок тұжырымдамалық бағыттар мен принциптердің сипаттамасын қамтиды.

Білім беру ұйымдарындағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту моделінің негізі жүйелік және тұлғалық - әрекеттік, тұтас және құзыреттілік тұрғыдан қарау болды.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі



Сурет 3 – Құрылымдық-мазмұндық модель

Жүйелік бағыт моделдің иерархиялық құрылымын қамтиды, ал тұлғалық-әрекеттік тұрғыдан қарау жоо да оқу кезеңінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің дамуын ұйымдастыруды және басқаруды білдіреді. Біздің зерттеуіміздегі жүйелі көзқарас болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға тұтастай қарауға мүмкіндігін және оны жүзеге асыру құрылымын анықтауға мүмкіндік берді.

Жүйелік бағытқа сүйене отырып, біз болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың компоненттерін бөлдік: когнитивті, реттеуші және мінез-құлық компоненттері өздерінің жиынтық көрінісінде эмоционалды икемділікті дамытуға мүмкіндік береді.

Тұлғалық – іс-әрекеттік бағыт екі көзқарастың жиынтығымен анықталады: тұлғалық және іс-әрекеттік. Бұл көзқарастың тұлғалық компоненті жоғары оқу орнында оқу жағдайында болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың принциптерін, формаларын, әдістерін тиісті таңдауды шарттайды. Болашақ психологтардың ерекшеліктерін ескере отырып, тұлғалық және іс-әрекеттік көзқарас жағдайында эмоционалды икемділікті дамытудың құралдары мен әдістері эмоционалды икемділіктің реттеуші аспектілеріне тиімді әсер етуге мүмкіндік берді. Тұлғалық компонент тұлғалық – іс-әрекеттік тұрғыдан кез-келген оқу пәнін оқыту процесінде білім алушының жыныстық-жас, жеке-психологиялық, мәртебелік ерекшеліктері барынша ескерілетінін болжайды.

Тұлғалық – іс-әрекеттік бағыт белсенді компоненті, білім алушылар-олардың мотивтері, мақсат, қайталанбас психологиялық қоймасы, яғни студент тұлға ретінде оқытудың орталығында екенін болжайды. Білім алушының қызығушылықтары, оның білімі мен дағдыларының деңгейіне сүйене отырып, оқытушы сабақтың оқу мақсатын анықтайды және білім алушының тұлғасын дамыту мақсатында бүкіл білім беру процесін қалыптастырады, бағыттайды және түзетеді.

Білім берудегі тұлғалық және іс-әрекетке деген көзқарас жоо - дағы білім беру процесін ұйымдастыру студент үшін әр түрлі маңызды іс-әрекеттерді қамтуы керек деген идеяны қамтиды, бұл студенттің тұлғалық, әлеуметтік және кәсіби қалыптасуының жалпы негізін құрайтын жан-жақты қоғамдық қатынастарға қосылуын анықтайды.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту бойынша зерттеу барысында **біз тұтас бағытқа** сүйендік. Бұл тәсілдің негізгі маңыздылығын В.А.Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов қалыптастырды, оған сәйкес «бүтіннің қасиеттері оның элементтерінің қасиеттерінің жиынтық туындысы емес. Сонымен қатар, оның нақты өмірінде көрінетін бүтіннің қасиеттері оның элементтерінде мүлдем болмауы мүмкін. Олар механикалық қосудың емес, элементтердің қасиеттерінің күрделі өзара әрекеттесуінің салдары. Жүйе өз компоненттеріне белсенді әсер етеді, оларды сәйкесінше өз табиғатына айналдырады. Бір компоненттің өзгеруі сөзсіз басқа компоненттерде және бүкіл жүйеде өзгерістер тудырады» [121].

Тұтас бағыт бізге болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін жоғары оқу орнында оқыту жағдайында, оның барлық компоненттерінің жиынтығында дамытуға мүмкіндік берді.

Құзыреттілік бағыт білім беру мақсаттарын айқындаудың, мазмұнын іріктеудің, білім беру процесін ұйымдастырудың және білім беру нәтижелерін бағалаудың жалпы қағидаттарының жиынтығын көздейді. Тұлға қасиеттерінің интеграцияланған сипаттамасы-белгілі бір аймақтарда қызметті орындау үшін білім алушыны даярлаудың нәтижесі саналатын құзыреттілік болып табылады.

Құзыреттілік дегеніміз-жеке қасиеттердің интеграцияланған сипаттамасы, адамды қызметті жүзеге асыруға дайындаудың нәтижесі: қажетті жалпы мәдени және кәсіби құзыреттіліктерді қалыптастыру, өзін-өзі анықтау, әлеуметтену, белгілі бір салаларды дамыту.

«Құзыреттілік бағыт-бұл білім берудің даралық нәтижелері мен өзін-өзі іске асыруға басымдық беретін бағыт. Бұл бағыт білім беру жүйесін қазіргі қоғамның қажеттіліктеріне сәйкес дайындық сапасын қамтамасыз етуге бағыттайды, бұл жеке тұлғаның қоғамдық қызметке интеграциялану қажеттілігіне ғана емес, сонымен бірге қоғамның жеке тұлғаның әлеуетін пайдалану қажеттілігіне де сәйкес келеді» [122].

Құзыреттіліктерді игеру жеке оқу пәндерін, циклдарды, модульдерді және жалпы кәсіптік және арнайы пәндерге біріктірілген дидактикалық бірліктерді зерттеу кезінде де жүреді. Демек, құзыреттілік көзқарасты жоо студенттерінің эмоционалды икемділігін дамыту бағытында қолдану орынды болып табылады.

Біздің зерттеудің әдіснамалық негізі келесі **принциптер** болды:

- ғылымилық принципі болашақ психологтардың кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділігінің мазмұндық жағының қазіргі ғылыми жетістіктерге сәйкестігін болжайды;

- білім беру ортасын кәсібилендіру принципі, ең алдымен, университеттің білім беру ортасында алдағы кәсіби қызметке жақын жағдай жасауды, яғни психологтың қандай да бір қызмет түрлері бойынша нақты мәселелерді жағдайға байланысты модельдеуге мүмкіндік беруді көздейді;

- тұтастық принципі модельдің әр элементінің барлық басқа элементтермен тығыз байланысы болып табылады, бұл тұтастықты қалыптастыруға мүмкіндік береді;

- ашықтық принципі моделдің білім беру мекемесіндегі болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту процесінде сыртқы ортамен даму және өзара әрекеттесу қабілетінде көрінеді;

- әзірленген моделдің динамикалық (даму) принципі зерттелетін процестің үнемі өзгеруін, оны жаңа мазмұнмен толықтырылуын қамтиды;

- үздіксіздік принципі, оқытудың барлық кезеңдерінде болашақ психологтардың динамикалық мониторинг күйімен жетістіктерінің бірізділігіне қажетті психологиялық және педагогикалық көмек көрсетуді көздейді;

- интегративтілік принципі эмоционалды икемділік компоненттері мен оның даму шарттары арасындағы байланысты орнатуды, қойылған мақсатқа сәйкес болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың

ұйымдастырушылық формалары, құралдары мен әдістерін интеграциялауды білдіреді;

- оқытудың тәжірибеге бағдарлану принципі болашақ психологтардың оқу қызметі, тәжірибесі барысында оларды кәсіби ортаға енгізу кезінде эмоционалды икемділігін дамытуды, сондай-ақ оқытудың тәжірибеге бағдарланған әдістерін қолдануды көздейді. Сонымен қатар, бұл принципті қолдану әртүрлі циклдардың пәндерін контекстік зерттеумен, арнайы курстар және тренингтерді өткізу мүмкіндігімен байланысты.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін құбылыс ретінде дамыту, біздің көзқарасымыз бойынша, адамның сыртқы әлеммен қарым-қатынасының барлық салаларын қамтығанмен, аталған қатынастардың бірінде ғана қалыптаса алмайды. Біз эмоционалды икемділікті болашақ психологтың білім беру қызметінің субъектісі ретіндегі, субъект-субъектілік қатынастар негізінде бейімделу мүмкіндіктерін кеңейтуді қамтамасыз ететін психологиялық сипаттамасы ретінде қарастырамыз.

Біз үшін эмоционалды икемділік-бұл өз эмоцияларын және басқалардың эмоцияларын түсіну арқылы стрестік жағдайларда эмоционалды реттеу мен эмоционалды мінез-құлықты реттеудің дамып келе жатқан қабілеттерінің тобы. Басқаша айтқанда, эмоционалды икемділік - бұл қоғам жағдайында эмоцияларды түсіну мен басқарудың дамып келе жатқан қабілеттеріне негізделген эмоционалды - әлеуметтік салада жинақтаған тәжірибенің бір түрі.

Соныменен, кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділік болашақ психологқа жетістіктің жоғары көрсеткішін қамтамасыз етеді.

Ұйымдастырушылық-құрылымдық блок үш компоненттің жиынтығын білдіреді: когнитивті, реттеуші және мінез-құлық компоненттері.

Когнитивті компонентке өзіндік қобалжуларды білу, түсіну, басқа адамдардың эмоционалды қобалжу ерекшеліктері, эмоция мазмұнын анықтай білу дағдысы, эмоционалды күймен қобалжуды тани білу, жаны ашу, басқа адамдармен әрекет жасау, сондай-ақ әлеуметтік мінез-құлықты, қарым-қатынас пен өзара әрекеттесуді құруға мүмкіндік беретін өзіндік және басқа адамдардың эмоционалды реакцияларын түсіну және басқару дағдылары жатады. Когнитивті компонент адамдар арасындағы қарым-қатынас туралы түсініктерді, сондай-ақ өзара әрекеттесудің серіктесі ретінде басқаның эмоционалды әлемінің бейнесін қамтиды.

Реттеуші компонент уақыт бойынша дамып келе жатқан эмоционалды жауаптың әртүрлі кезеңдеріне сәйкес келетін реттеуші стратегиялардан тұратын эмоционалды өзін-өзі реттеуді қамтиды: 1) жағдайды таңдау; 2) жағдайдың модификациясы; 3) зейінді ауыстыру; 4) танымды өзгерту; 5) жауапты өзгерту. Аталған моделдің негізіне эмоцияның туындау процесінің тұжырымдамасына негізделген, оған сәйкес эмоциялар эмоционалды сигналдарды бағалаудан басталады. Реттеуші стратегиялар; болдырмау, өз құқықтарын қорғау, алаңдаушылық, қайта бағалау, жағымсыз эмоцияларды басу. Біз эмоционалды өзін-өзі реттеудің екі стратегиясына тоқталдық-когнитивті қайта бағалау және экспрессияны басу. Когнитивті қайта бағалау -

жағдайға деген көзқарастың өзгеруі, бұл эмоционалды жауапты өзгертуге мүмкіндік береді, ал экспрессияны басу арқылы-бұрыннан пайда болған эмоционалды жауаптың сыртқы көріністерін тежеу деп түсіндіріледі.

Эмоционалды икемділіктің **мінез-құлық компоненті** стресті жеңудегі аффективті қобалжуларды реттеу процесінде өнімді және деструктивті когнитивті стратегияларды білдіреді. Айта кету керек, өзгермелі болуы мүмкін ситуациялық копинг-стратегиялары, сондай-ақ осы стратегиялардың негізінде жатқан тұлғалық жауап беру стильдері үшін олар жеке жүйені құрайды. Жағдаяттық копинг-стратегиялары сәтті бейімделуге ықпал етуі мүмкін – «тиімді» стратегиялар немесе бейімделуге кедергі келтіретін және бейімделмейтін – «деструктивті» стратегиялар әсерлерін күшейтуі мүмкін. Біз бөлген критерийлер студенттердің динамикасындағы психологиялық даярлығының дамуын бағалауға мүмкіндік береді.

Диагностикалық дамытушы блок

Модельдің диагностикалық блогы студенттердің эмоционалды икемділігін диагностикалау әдістемесін және оны бағалау критерийлерін білдіреді. Эмоционалды икемділігін дамытуына психологиялық-педагогикалық жағдайларды және болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға бағытталған топтық және жеке сабақтар түрінде жүзеге асырылатын дамытушы интерактивті технологиялардың әдіснамалық негізделген, арнайы таңдалған жүйесін қамтиды. Мұнда 1. Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі; 2. Дж. Гросс ұсынған ERQ сауалнамасы; 3. Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы; 4. COPE стресті жеңу сауалнамасы.

К. Карвер, М. Шейер және Дж. Вейнтрауб, анкета «Психологтың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курсы мен тренингтерге баға беру; әдістер: дамытушы интерактивті технологиялар, тренингтік іскерлік ойындар, топтық пікірталас, эссе, жағдайды талдау, жаттығулар, «Case-study» әдісі, миға шабуыл, арт-терапия техникалары; құралдар: арнайы авторлық курс «Психологтардың эмоционалды икемділігі»; психологиялық тренинг «Эмоционалды икемділікті дамыту»; оқу-әдістемелік құрал «Эмоционалды икемділік»; формасы: аудиторияда және аудиториядан тыс сабақтар: дәріс, семинар, аралық бақылау, практикалық сабақтар, өздік жұмыстар.

Психологиялық-педагогикалық талаптар: студенттердің қатысуы, қызығушылығы, ішкі мотивациясы, эмоционалды икемділікті дамыту процесінде студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдау; эмоционалды икемділікті дамыту процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету, білім берудің барлық субъектілері арасында қолайлы психологиялық ахуал жасау және сенімді жағдай орнату; арнайы курс шеңберінде студенттерді ақпараттандыру; тренингтік жаттығулар кешенін логикалық бірізділікпен енгізу; оқу-танымдық іс-әрекетті кәсіби іс-әрекетке трансформациялау арқылы болашақ психолог кәсіби қызметті дербес, үздіксіз және жүйелі меңгеруге жақын болады, студенттердің психоэмоционалды күйінің рефлексиясы, студенттердің эмоционалды икемділік туралы түсініктері мен қажеттіліктері.

Эмоционалды икемділік өзгермелі эмоционалды күйлерге бейімделу, оларды қарсылықсыз қабылдау және оларды тиімді басқару қабілетін білдіреді. Эмоционалды икемділіктің *деңгейлерін* келесідей анықтауға болады:

Төмен: бұл деңгейге ие адамдар өздерінің эмоциялары туралы аз хабардар болуы және оларды тануы қиын болуы мүмкін. Олар өз эмоцияларын басуға немесе жоққа шығаруға тырысады, бұл стресс пен психологиялық мәселелерге әкеледі. Осы деңгейдегі адамдар өздерінің эмоцияларын басқаруда қиындықтарға тап болады, көбінесе олардың мінез-құлқы мен реакцияларын басқара алмайды. Адамдар үйреншікті эмоционалды жауаптарға тәуелді болып, жаңа жағдайларға бейімделуі қиынға соғуы мүмкін, сондай-ақ өз эмоцияларын білдіру және басқаларды түсіну қиын, бұл қақтығыстар мен түсінбеушіліктерді тудыруы.

Орташа: бұл деңгейдегі адамдар өздерінің эмоцияларын білуге қабілетті, бірақ кейде оларды анықтау қиын. Олар өздерінің эмоцияларын қабылдаудың маңыздылығын түсіне бастайды, бірақ кейде қарсылықтың тұзағына түседі. Өздерінің эмоцияларын басқару дағдыларын дамыта бастайды, бірақ кейде ашуланшақ реакцияларын көрсетеді. Қарым-қатынас және тұлғааралық икемділік дағдыларын жетілдіре алады, дегенмен кейде олар қиындықтарға тап болуы мүмкін.

Жоғары: эмоционалды икемді адамдар өздерінің эмоцияларын, тіпті күрделі және қарама-қайшылықты да оңай таниды және түсінеді.

Эмоционалды икемді адамдар өздерінің эмоцияларын қарсылықсыз қабылдай алады, олардың адам тәжірибесінің қалыпты бөлігі екенін түсінеді. Эмоционалды икемді адамдар өздерінің эмоцияларын тиімді басқара алады, олардың қарқындылығы мен ұзақтығын реттей алады, бұл оларға дұрыс шешім қабылдауына мүмкіндік береді. Өзгерістерге бейімделуі мүмкін, бірақ кейде олардың эмоционалды икемділік деңгейі шектеулі. Эмоционалды икемді адамдар әртүрлі жағдайларға оңай және өзгерістерге тез бейімделеді. Эмоционалды икемді адамдар басқалармен тиімді қарым-қатынас жасай алады, өз сезімдерін жеткізе алады және басқалардың эмоцияларын түсінеді, бұл үйлесімді қарым-қатынасқа ықпал етеді.

Нәтижелік блок

Моделдің нәтижелі блогы аналитикалық функцияны орындайды.

Осы құрылымдық-мазмұндық моделге сәйкес университеттегі дайындық процесінің нәтижесінде өзгермелі жағдайларға және эмоционалды күйлерге оңтайлы бейімделуге, оларды қарсылықсыз қабылдауға және тиімді басқара білетін эмоционалды икемділігі бар психолог.

Осы арқылы білім беру ұйымындағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың әзірленген құрылымдық-мазмұндық моделді тұтас, интеграцияланған, байланысты блоктарды қамтитын білім ретінде қарастырамыз: мақсатты; теориялық-әдіснамалық; ұйымдастырушылық-құрылымдық; диагностикалық-дамытушы; нәтижелі блоктары.

Мұның бәрі білім беру ұйымындағы болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың мақсатты процесін нақты көрсетуге, мақсаттың түпкілікті нәтижесінің сәйкестігін анықтауға мүмкіндік береді.

2.3 Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың кешенді бағдарламасы

Бұл бөлімде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың кешенді бағдарламасы бойынша жұмыс бағыттары қарастырылады.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға бағытталған кешенді бағдарламасы - студенттердің эмоционалды икемділігін дамытуға арналған психологиялық іс-шаралар кешені болып табылады.

Бағдарлама мақсаты: болашақ психологтарға эмоционалды икемділік туралы теориялық білім беру және практикалық тұрғыда оны дамыту.

Бағдарлама міндеттері:

1. Эмоционалды икемділік туралы түсініктерін арттырып, ғылыми-теориялық білім беру;

2. Эмоционалды икемділіктің болашақ кәсіпке қажеттілігі туралы көзқарастарын қалыптастыру;

3. Эмоционалды икемділікке бағытталған практикалық жұмыстар негізінде эмоционалды икемді болу дағдыларын дамыту;

4. Эмоционалды икемділіктің даму деңгейін эксперименттік анықтау.

Бағдарлама құрылымы бойынша екі бөлімді қамтиды: теориялық және практикалық.

Теориялық бөліміне оқу процесіне енгізілген «Психологтардың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курс, ал практикалық бөлімге «Эмоционалды икемділікті дамыту» атты тренинг бағдарламасы кіреді.

Арнайы курс оқыту үдірісін ұйымдастыруда, болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктерін дамытуға барынша ықпал ететін бірлескен-диалогтік танымдық іс-әрекет (БДТІ) формасы іріктеліп алынды. Бұл С.М. Джакуповтың ұсынған концепциясы бойында жүзеге асырылады. БДТІ түрі бойынша ұйымдастырылған тренингтер мен жаттығулар болашақ психологтың жеке басын мінез-құлқын қалпына келтіруге әсер етеді, оның жаңа үлгілерін береді [123].

Танымдық процесті жандандыратын және «семантикалық білім берудің жалпы қорын» құру арқылы коммуникативті өзара әрекеттесу түрінде жүретін қызметтің бұл түрі студенттердің жеке ерекшеліктерінің өзгеруінде эмпирикалық түрде көрінетін эмоционалды икемділік компоненттерін қайта қарастыруға (мотивациялық - құндылық компоненттерін қайта қарастыруға) ықпал етеді. Қатысушылардың семантикалық өзара әрекеттесуі негізгі психологиялық механизмі болып табылатын БДТІ - ке сүйене отырып оқыту, ең алдымен, құндылық-мотивациялық саладағы өзгерістерге және сәйкесінше түлғаның эмоционалды аймағының өзгерістеріне ықпал етеді.

Болашақ психологтарға эмоционалды икемділіктің адам іс-әрекетіндегі, психолог қызметіндегі рөлі туралы толық ақпараттар оқылған дәрістер арқылы

ұсынылды. Дәріс және семинар сабақтары мазмұны жағынан бір – бірімен байланысқан. Олар болашақ психологтарға өзін және оларға көмекке жүгінуші адамдарды тереңірек түсінуге және білуге мүмкіндік беретін технологиялық әдістерді ұсынады. Эмоционалды технологияларды қолдану, ауызша және вербалды емес мінез-құлық әдістерін қолдану студенттердің мінез-құлық сапасын өзектендірді.

«Психологтардың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курс барысында олар дәстүрлі түрде дәріс, семинар сабақтарына қатысып, өздік жұмыстар орындайды.

Дәріс сабақтарында алған білімдерін өзектендіру, тереңдету және бекіту мақсатында арнайы курста қарастырылған сабақтардың басқа түрлері ұйымдастырылды. Сабақтар басқа пәндермен қатар оқу процесінің заңдылығына сай жүргізілді. Арнайы курсты оқыту барысында ақпараттық шолу, проблемалық, бинарлы дәрістер, алдын-ала жоспарлы түрде құрылған қателер, конференция – дәріс, кеңес беру түрінде дәрістер ұйымдастырылып жүзеге асырылды.

Семинар, өзіндік жұмыс барысында біз дәстүрлі және инновациялық технологияларды қолдана отырып, студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту және оқу дағдыларын жетілдіру үшін келесі әдістерді қолдану арқылы жағдай жасалды. Атап айтқанда: «Case-study», топтық пікірталас, ойындар мен жаттығулар, топтық және жұптық талқылау, өзін-өзі диагностикалау, рөлдік ойындар, көпшілік алдында презентациялар көрсету, баяндама, эссе, өзіндік есептер жазу, проблемалық жағдайларды моделдеу және талдау, рефлексиялау, сыни және проблемалық ойлау, сұрақтар қою, эмоционалды икемділік мәселесі бойынша әдеби дереккөздерге сыни шолу мен бағалау, ақпаратты іздеу және өңдей білуде икемділік дағдыларын жетілдіріп түрлі мәселелері бойынша тапсырмаларды өз бетінше орындау жұмыстары жүзеге асырылды. Әр сабақтың соңында студенттерге негізгі және қосымша әдебиеттер ұсынылды. Барлық өткізілген сабақ формалары мен әдістері болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктерін дамытуға бағытталды.

Шығармашылық тапсырмалар, эссе жазу, өзіне өзі есеп беру, портфолио жасау түрінде орындалды. Мұндай тапсырмалар - өз ойларын өзіндік, дәйекті және құрылымды тұжырымдау, танымдық мотивацияны өзектендіру, шығармашылық әлеуетті іске асыру, эмоционалды копинг-ресурсын жетілдіру қабілетін дамыту мақсатын көздеді.

Қатысушылар ұстануға тиіс ойынның рөлдері мен сюжеті өзін-өзі тәрбиелеуді жақсартуға ықпал етіп, салауатты бәсекелестікке, шығармашылыққа және белсенді өзін-өзі көрсетуге, әлеуметтік нормалар мен көзқарастарды игеруге, эмоционалды икемділікті дамытуға мүмкіндік берді. Ойын оңтайлы әл-ауқатқа, белсенділікке және қарым-қатынасқа кедергі келтіретін жағымсыз тәжірибелер мен шиеленістерді жеңуге көмектесе білді.

Студенттер түрлі мәселелерді белсенді талқылау арқылы проблемалық-бағдарланған копинг дағдыларын жетілдіріп, қиын жағдайдың туындауына алып келген себептерді жан - жақты талдауға және негіздеуге үйренді.

Бұл жұмыстардың барлығы эмоционалды икемділік туралы құзыреттіліктері мен дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Әр сабақтың соңында студенттерге негізгі және қосымша әдебиеттер ұсынылды. Барлық өткізілген сабақ формалары мен әдістері болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктерін дамытуға бағытталды.

Сонымен қатар, оқу-әдістемелік материалды таңдау, сабақтарды жоспарлау, тапсырмаларды қою және студенттерді бағалау кезінде біз жеке тапсырмаларды, көп деңгейлі тестерді, оқу ақпаратын берудің және бағалаудың әртүрлі тәсілдерін ұсына отырып, оқу материалын игеру және меңгеру тәсілдеріндегі жеке айырмашылықтарын ескердік.

Жоғарыда сипатталған жұмыс бағыттары бойынша оқу-әдістемелік кешен құрылып оның тақырыптары зерттеу мазмұны бойынша құрылды (төменде 2 кестеде).

Кесте 2 – «Психологтардың эмоционалды икемділігі» арнайы курсының тақырыптық мазмұны

№	Тақырыптар
1	2
1	Пәнге кіріспе
2	Отандық және шетелдік зерттеулердегі эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялық негіздері
3	Эмоционалды икемділіктің құрылымы және оның психологиядағы сипаттамасы
4	Эмоционалды өзін – өзі реттеу эмоционалды икемділіктің негізі ретінде
5	Копинг-стратегиялары стрестегі мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу факторлары ретінде
6	Эмоционалды экспрессия -эмоционалды икемділіктің көрінісі ретінде
7	Эмоционалды икемділік және эмоционалды интеллект
8	Эмоционалды құзыреттілік пен икемділіктің байланысы
9	Эмоционалды икемділік - психологтың негізгі кәсіби сапасы ретінде
10	НЛБ әдісі эмоционалды икемділікті дамыту бағыттарының бірі ретінде
11	Психологиялық тренингтер эмоционалды икемділікті дамыту формасы ретінде.
12	Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникалары
13	Эмоционалды ригидтілік -эмоционалды икемділік болмауының көрінісі
14	Эмоционалды икемділікті дамыту жолдары.
15	Кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділіктің маңыздылығы

Арнайы курстың дәріс сабақтарының қысқаша мазмұны

Тақырып 1. Пәнге кіріспе (Пәннің мазмұны мен оқу процесіндегі рөлі Эмоционалды икемділік психологиялық зерттеудің пәні ретінде. Эмоция, икемділік, эмоционалды икемділік ұғымы).

Тақырып 2. Отандық және шетелдік зерттеулердегі эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялық негіздері (Эмоционалды икемділікті зерттеудің теориялық негіздері. Эмоционалды икемділік зерттеу мәселесі. Тұлға іс-әрекетінде эмоционалды икемділіктің көрінуі).

Тақырып 3. Эмоционалды икемділіктің құрылымы және оның психологиядағы сипаттамасы (Эмоционалды икемділік құрылымына жасалған ғылыми талдаулар. Эмоционалды икемділік құрылымындағы эмоциялар. Эмоционалды тұрақтылық және эмоционалды экспрессивтілік-эмоционалды икемділіктің құрылымы ретінде (Л.М. Митина., М.В. Наумова)).

Тақырып 4. Эмоционалды өзін-өзі реттеу эмоционалды икемділіктің компоненті ретінде (Эмоционалды өзін - өзі реттеу туралы түсінік. Эмоционалды икемділік пен эмоционалды өзін-өзі реттеудің өзара байланысы. Эмоционалды өзін - өзі реттеуді қалыптастыру және дамыту).

Тақырып 5. Копинг-стратегиялары стрестегі мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу факторлары ретінде (Стрестегі мінез-құлық көрінісі. Стресс және оны жеңу жолдары. Копинг-мінез-құлық стратегиясы. Стресс кезінде өзін-өзі реттеу факторлары. Стресті жеңу техникалары).

Тақырып 6. Эмоционалды экспрессия -эмоционалды икемділіктің көрінісі ретінде (Эмоционалды экспрессия туралы жалпы түсінік. Эмоционалды экспрессияны көрсетудегі икемділік. Эмоционалды экспрессия эмоционалды икемділікті дамытушы фактор ретінде).

Тақырып 7. Эмоционалды икемділік және эмоционалды интеллект (Адам өміріндегі эмоциялардың рөлі. Эмоционалды интеллект психологиялық құбылыс ретінде. Эмоционалды икемділік пен эмоционалды интеллекті байланыстыратын психологиялық қасиеттер. Өзінің және басқа адамдардың эмоцияларын білу, түсіну және басқару эмоционалды икемділікті дамытудың негізі ретінде).

Тақырып 8. Эмоционалды құзыреттілік пен икемділіктің байланысы (Эмоционалды құзыреттілік бойынша жасалған ғылыми талдаулар. Эмоционалды құзыреттілік пен эмоционалды икемділіктің арақатынасы. Эмоционалды құзыреттілік - бұл эмоция туралы хабардар болу қабілеті. Эмоционалды құзыреттілік компоненттері. Тұлға іс-әрекетінде эмоционалды құзыреттіліктің көрінуі).

Тақырып 9. Эмоционалды икемділік - психологтың негізгі кәсіби сапасы ретінде (Психолог қызметіндегі эмоционалды икемділік. Эмоционалды икемділікті дамыту психолог қызметінде эмоционалды қажудың алдын алуы. Тұлғаның кәсіби деформациясын жеңу ресурсы ретінде эмоционалды икемділікті дамыту. Оқу-кәсіби қызмет процесінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін арттыру).

Тақырып 10. НЛБ әдісі эмоционалды икемділікті дамыту бағыттарының бірі ретінде (НЛБ әдісі туралы түсінік және эмоциямен жұмыс жасаудағы

ерекшелігі. Эмоционалды икемділікті дамытуда НЛБ әдісінің рөлі. Эмоционалды икемділікке бағытталған НЛБ техникалары).

Тақырып 11. Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникалары. (Арт – терапия техникасының эмоциямен жұмыс жасаудағы рөлі. Эмоционалды икемділікті дағдыларын қалыптастыруда арт – терапияның тиімді техникалары).

Тақырып 12. Психологиялық тренингтер эмоционалды икемділікті дамыту факторы ретінде. (Тренинг – эмоционалды икемділігін дамытудың бір түрі ретінде. Психологиялық тренингтердің эмоциямен жұмыс жасаудағы рөлі. Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулар. Тренинг барысында эмоционалды икемділікті дамыту жолдары).

Тақырып 13. Эмоционалды ригидтілік эмоционалды икемділік болмауының көрінісі. (Эмоционалды ригидтілік туралы түсінік. Эмоционалды ригидтіліктің көрінуі. Эмоционалды ригидтілік - эмоционалды икемділік дамуына кері әсер етуші фактор ретінде).

Тақырып 14. Эмоционалды икемділікті дамыту жолдары (Эмоционалды икемділікті дамыту техникаларына сипаттама. Эмоционалды икемділікті күнделікті өмірде дамытуға бағытталған техникалар. Эмоционалды икемділікті дамытуға арналған техникалар арқылы эмоционалды икемді болу дағдысын арттыру).

Тақырып 15. Кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділіктің маңыздылығы (Кәсіби қызметте эмоционалды икемділіктің көрінуі. Кәсіби қызметтегі түрлі мәселелерді шешуде эмоционалды икемділіктің маңыздылығы. Эмоционалды икемділік нәтижелі кәсіптің көрінісі.)

Практикалық бөлім

«Эмоционалды икемділікті дамыту» кешенді бағдарламасының практикалық бөлімі психологиялық тренинг негізінде жүзеге асырылды. Тренинг тақырыптары эмоционалды икемділіктің құрылымдық-мазмұндық сипатына қарай 3 модульге бөлінді.

Психологиялық тренингтердің мақсаты – болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту.

Міндеттері:

1. Эмоционалды икемділікті дамыту құралы ретінде психологиялық тренинг бағдарламасын жүзеге асыру;
2. Эмоционалды икемділікке бағытталған тренингтерді ұйымдастыру;
3. Болашақ психологтардың психологиялық тренингке қатысу мотивацияларын арттыру;
4. Тренингке қатысушылардың субъективті әл-ауқатын жақсарту және психикалық денсаулығын нығайту;
5. Эмоционалды икемділікті дамытатын нақты техникаларды жүзеге асыру;
6. Студенттердің эмоционалды икемді болу дағдыларын қалыптастыру.

Тренингке енгізілген жаттығулар жүйесі өзін-өзі тануға, өзінің эмоционалды жағдайын реттеуге, мазасыздықты жеңілдетуге және қобалжуды

төмендетуге ықпал ететін жағдайлар жасауға бағытталған. Мұның бәрі таңдалған кәсіби даму жолын уақытында түзету үшін қажет.

Тренингке қатысушы топ: 6В03115 «Психология» білім беру бағдарламасының 3 курс ПС-001,003 топтары. Барлық қатысушылар саны 40 студент, олар үш топты құрады: 1-топ 13, 2-топ 13, 3-топ 14 студенттен құралды.

Тренинг өткізу шарттары топ мүшелерінің мінез-құлқына әсер ететін ережелер жиынтығын қамтыды:

- сенімді атмосфераны құру;
- еріктілік;
- «мұнда және қазір»;
- пікірталас мәселелерін ашық талқылау;
- қатысушылардың әрқайсысын қатыстыру, «істей алмаймын», «білмеймін» деген сөздерге тыйым салу;
- кеңес бермеуді, баға бермеуді, жеке тұлғаны емес, іс-әрекеттерді, сезімдерді бағалауды үйрету;
- кері байланыс: жақсы немесе керісінше ұнамаған жағын айту;
- басқа да ережелер.

Тренингті құрудың әдістемелік сызбасы мыналардан тұрды:

а) тренингке қатысушылардың мінез-құлқын объективтендіру, яғни бақылаудың бейсаналық немесе импульсивті деңгейінен саналы деңгейге ауыстыру;

б) жанжалды жағдайларда тұлғааралық өзара әрекеттестікте эмоционалды жағдайды түзету, өзара түсіністік жолдары мен тәсілдерін оңтайландыру;

в) кері байланыс және рефлексия механизмі.

Тренингтің процедуралық жағы келесі кезеңдерді қамтыды:

1. Дайындық кезеңі. Бұл кезеңде қатысушылар тренингтің мақсат, міндеттерімен танысады, топтық жұмыстардың принциптері қабылданады, қатысушылардың бір-бірі туралы көзқарастары қалыптасады.

2. Мотивациялық кезең қатысушыларда жаңа білімді белсенді игеруге, өзін-өзі реттеуге, бақылауға және қарым-қатынастың ұтымды тәсілдерін игеруге мотивация құруды қамтыды.

3. Өзін-өзі диагностикалау кезеңі. Әр қатысушы өзінің ерекшеліктерін объективтендіруге және көрсетуге мүмкіндік алды. Топтық жұмыс өз «Меніне» жетуге және әрі қарай өзін-өзі диагностикалауға мүмкіндік берді.

4. Оқу кезеңі өзара түсіністікке қол жеткізуді, басқалардың эмоционалды жағдайы мен мінез-құлқын психологиялық тұрғыда түсіндіруде болашақ психологтардың тәжірибесін тереңдетуді қамтыды.

Тренингті жүргізудің нәтижесі шешуші дәрежеде топта жалпы қабылданған қағидаттардың сақталуына байланысты болды. Олардың негізгілері тренингтің принциптері, олар: психиканы зерттеудің жүйелілігі мен кешенді сипаты; гуманизм; жеке көзқарас; алдын алу; ғылыми; даму; белсенділік; қауіпсіздік, сабақтардағы белсенділік; белсенді кері байланыс; «мұнда және қазір»; қарым-қатынастағы сенімділік принциптері.

Тренингтегі белсенділік принципі топтың барлық қатысушыларының нақты бір ақпарат алуда ойланып, нақты жағдаятта қарым-қатынасқа түсіп, жеке өзара әрекеттесу стратегиясын оңтайландыруда белсенділік көрсетуін қамтыды.

Белсенділік принципі кері байланыс принципімен тығыз байланысты. Кері байланыс арқылы біз тренингтік топтың әрбір мүшесінің әртүрлі мәселелерді шешудің мағынасын, тәсілдерін, өзіндік іс-әрекет пен қарым-қатынас стилін, арнайы моделденген ойын жағдайларындағы белгілі бір мінез-құлық әдістерінің салыстырмалы тиімділігін, сабақтарда қойылған міндеттерді орындаудың сәтті болуы туралы өз ойларын ашық, дәлелді және сындарлы түрде айтуы деп түсіндік.

Кері байланысты белсенді қолдану арқылы тренингке қатысушылар басқа адамдардың көзімен олардың қарым-қатынас тәсілін, жеке әңгімелесу стилін, ойлау мен талдауын, белгілі бір жеке мінез-құлық реакцияларын қалай қабылдайтынын білуге ерекше мүмкіндік алды.

«Мұнда және қазір» принципі ұстану тренинг жүргізушісінің топтық жұмысқа енгізетін шектеулерімен байланысты болды. Тренинг барысында қатысушылардан байқалған жеке көріністер мен қарым-қатынас сипаттамаларын талқылауға жатты.

Тренингтің негізгі принциптерінің бірін сақтау қатысушыларды мақсатты бірлескен – диалогтік жұмысқа бағыттап, тек «жағдайға» қатысушы ғана емес, топтың барлық мүшелері үшін маңызды материалды талқылауға мүмкіндік берді.

Бұл эмоционалды қосылуды және іс-әрекетке деген мотивті арттыруға мүмкіндік берді. «Мұнда және қазір» принципі қатысушылардың кез-келгенінің топтық жұмыстан «психологиялық кетуін», оның өз атына айтылған сөздерге немесе сынға қатысты иеліктен шығарылған ұстанымын жоққа шығарды.

Тренингтердің тиімділігі, көбінесе қарым-қатынастағы сенімділік принципінің сақталуына тәуелді болып келеді. Топтағы тек сенімді, жағымды ахуал барлық талқыланатын мәселелерге қатысты қатысушылардың нормативті емес және шынайы мәліметтерін талқылауға мүмкіндік берді. Дамытушы жұмыстың тиімділігі де осыған байланысты болды. Ол мұнда әр қатысушыға қатысты ұжымдық сарапшы ретінде ғана емес, сонымен қатар олардың кәсіби қызметінің белгілі бір жақтарын модельдейтін жаттығулар барысында қарым-қатынас пен жеке қарым-қатынас стилін түзетеді.

Студенттердің тренинг барысында күткен нәтижелері келесі сұрақтар аясында болды:

- эмоцияларын тану;
- өздерінің және басқалардың эмоцияларын басқару;
- өзін түсінуді үйрену;
- өзін-өзі реттей алу;
- стресті жеңу;
- түрлі жағдайларға жеңіл бейімделу;
- мінез-құлқын реттеу;

- болашаққа деген нақты бағыттары мен мақсаттарын қалыптастыру.

Студенттердің сұранысы тренинг мазмұнымен ұштасты. Олардың сұраныстары эмоционалды икемділікті дамыту мақсатын жүзеге асырудың негізі болды. Бұл арқылы болашақ психологтардың эмоционалды икемді болуға деген түсініктерінің және мотивацияларының бар екендігі көрінді.

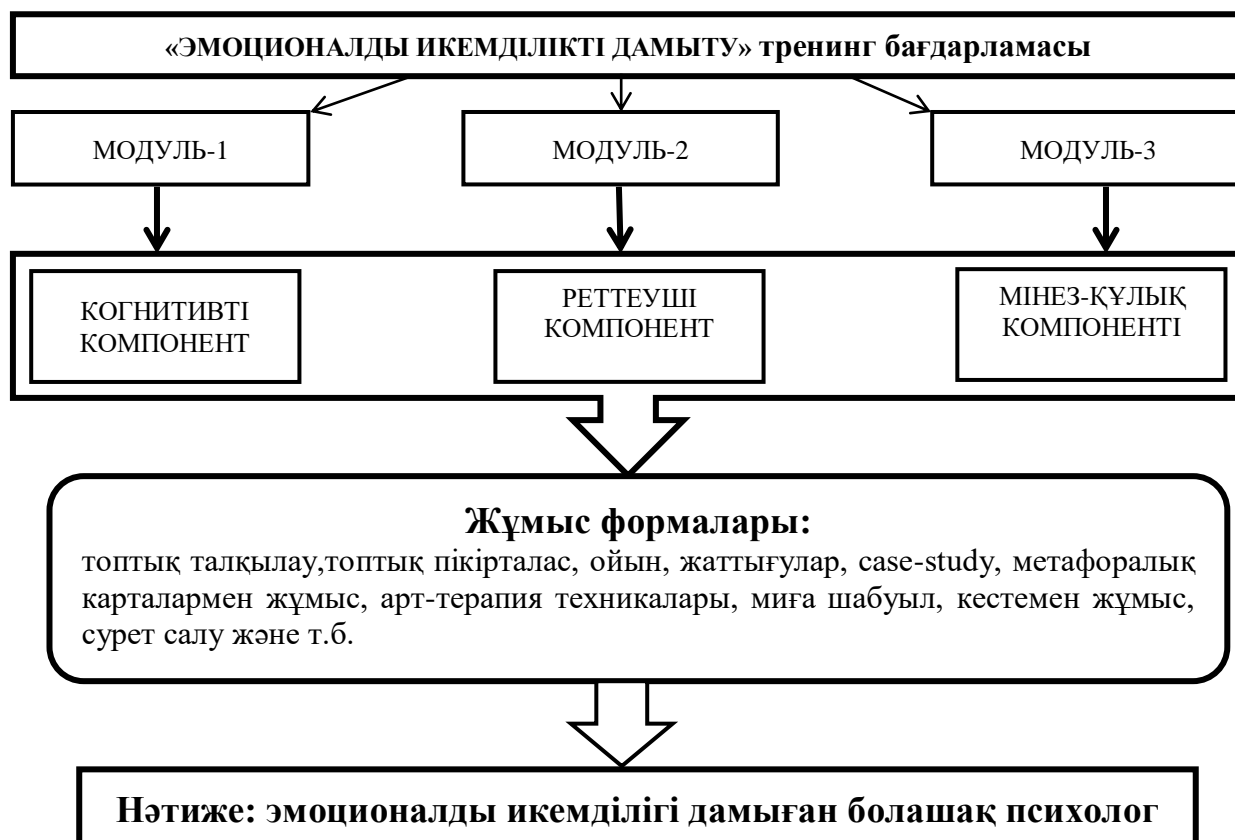
Тренинг барысында қолданылған әдістер мен техникалар әр студентке түсінікті болуы ескерілді. Олардың тренинг барысындағы көңіл күйі, ойларының жинақы болып басқа нәрсеге бөлінбеуі, әр талқыланған мәселені, айтылған жеке проблемаларды аудиториядан тыс шығармау талаптары ескерілді. Осымен қатар эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған тренингтер мазмұнының ашылуы және ондағы әдіс-тәсілдерді бекіту, дұрыс қабылдап үй тапсырмасы ретінде қолдану шарттары негізге алынды.

Біздің ойымызша, тренингтің сәттілігін анықтайтын негізгі принциптерден басқа, қатысушылардың ерекшеліктерін, бірлескен жұмыс процесінде өзара байланыс пен өзара әрекеттесуді көрсететін принциптерді сақтау аса маңызды. Оларға тренингке қатысудың еріктілігі мен құпиялылығы, позициялардың теңдігі және әр адамның жеке нормаларын тану, қатысушылардың қауіпсіздігі және олардың дәрежеліктен қорғалуы, қатысушылардың өзара қолдауын мақұлдау және коммуникациялардың «экологиялық тазалығы», интеллектуалды және эмоционалды тәуекелділік, рөлдік тактиканың икемділігі және басқалары жатады.

Эмоционалды икемділікті дамытуда тренингтің негізгі әдістерін қолдану маңызды рөлді атқарады. Осы орайда, біз жоғарыда аталған психологиялық әсер ету міндеттерін жүзеге асыруға ең қолайлы әдістер мен жаттығуларды мұқият таңдап алдық. Ойын жаттығулары жүйесінде басқа жүргізушілердің тәжірибесінде бар жаттығуларды қолдандық және жаңа тренингтік жаттығуларды практикалық жұмыстарымыз негізінде толықтырдық. Тренингті өткізуге дайындық барысында, басты талап ең алдымен эмоционалды икемділікке және мінез-құлыққа, іс-әрекетіне әсер ететін әдістер мен техникаларды тиімді қолдану болды.

Бағдарлама бойынша жұмыс барысында біз дәстүрлі түрде топтық және жеке жұмыстың әртүрлі формаларында қолданылатын оқыту формаларын, әдістер мен тәсілдерді біріктірудің дұрыс екендігі туралы қорытындыға келдік.

Тренинг сағаттары: 20 сағат, 10 тренингтен құрылды, олар төмендегі суретте ұсынылған 3 модуль атауына сай бөлінді.



Сурет 4 – Эмоционалды икемділікті дамыту модулі

Модуль 1. Когнитивті компонент арқылы болашақ психолог студенттердің эмоционалды икемділігімен жұмыс жасауда ол берілетін тапсырмалардың шешімін табуда маңызды орын алады. Бұл модульде студенттер когнитивті компоненттер арқылы өзіндік қорқыныштарын түсінуді, басқа адамдардың эмоционалды қобалжу ерекшеліктерін, эмоционалды күйімен қобалжуларын тани білуді, басқа адамдармен әрекет жасауды, жанашырлық танытуды, сондай-ақ әлеуметтік мінез-құлықты, қарым-қатынас пен өзара әрекеттесуді құруға мүмкіндік беретін өзінің және басқа адамдардың эмоционалды реакцияларын түсіну мен басқару дағдыларын қалыптастырады. Модульде когнитивті тұрғыда жұмыс жасау арқылы олар қарым-қатынас барысында жоғарыда қамтылған компоненттерді практикалық тұрғыда жүзеге асырады.

Модуль міндеттері:

- Өзінің жеке ойын, көзқарасын, түсініктерін қалыптастыру;
- Өзінің және басқалардың эмоцияларын тану және оларға сипаттама беру;
- Өзінің және басқалардың эмоцияларын қабылдау және басқару түсіну, тану, дағдыларын дамыту.
- Осы қасиеттер арасындағы ішкі қатынастарды анықтау (студенттердің эмоционалды икемділігінің құрылымын анықтау);
- Әр түрлі өмірлік жағдайларда эмоционалды икемділікті қолдануды білу.

Модуль 2. Аталған модуль реттеуші компонент арқылы өзін-өзі реттеуге бағытталған. Реттеуші модуль қатысушыларға өздерінің эмоционалды сигналдарымен, жағдайға байланысты таңдау жасауымен, жағымды эмоция қалыптастыра білумен, өзін-өзі басқарумен қатар түрлі өзгерістерге бейімделуді үйретеді. Өз тәжірибелеріне сүйеніп, жұмыс жасау арқылы эмоционалды күйді реттеу дағдыларын қалыптастырады.

Уақыт бойынша дамып келе жатқан эмоционалды жауаптың әртүрлі кезеңдеріне сәйкес келетін реттеуші стратегиялардан тұратын эмоционалды өзін-өзі реттеуді қамтиды: 1) жағдайды таңдау; өз сезімдері мен тәжірибелерін түсіну және түсіндіру қабілетін дамыту; 2) жағдайдың модификациясы; 3) зейінді ауыстыру; 4) танымды өзгерту; 5) жауапты өзгерту. Жағымсыз эмоцияларды өзгерту, стресске қарсы мінез-құлық әдістері туралы біліп, оларды өмірде қолдану.

Модуль міндеттері:

- Өзін-өзі реттеу туралы түсініктерін кеңейту;
- Өзін-өзі реттеуге бағытталған жаттығулармен жұмыс жасау;
- Қиын жағдайда өзін-өзі психологиялық тұрғыда реттеу;
- Өзін-өзі реттеудің әдіс-тәсілдерін меңгеру.

Модуль 3. Мінез - құлық компонентін қамтитын модульде стресті жеңудегі аффективті қобалжуларды реттеу процесіндегі когнитивті стратегияларды жүзеге асырады. Копинг-стратегия құруды, стрестік жағдайды жеңуді және оны шешуді үйренеді. Бұл модульдегі тренинг нәтижесі стресті жеңуге және өзінің «Мен» бейнесін қалыптастыруға бағытталған.

Модульдің міндеттері:

- Стресс белгілерін тану;
- Копинг – мінез-құлық стратегиясын құру;
- Стресті тиімді басқару тәсілдерін меңгеру;
- Стресті жеңудегі аффективті қобалжуларды реттеу;
- Өзін, сезімдерімен күйлерін, ішкі диалогты басқаруды үйрену;
- Түрлі стрестік жағдай мен эмоцияларды бағалау;
- Ішкі сезімдермен жұмыс жасау.

Психологиялық тренинг құрылымы:

1. Сәлемдесу.
2. Тақырыпқа кіріспе.
3. Негізгі жаттығулар мен ойындар.
4. Қорытынды кезең.
5. Рефлексия.
6. Кесте- тақырыптық жоспар

Сәлемдесу – бұл бірлескен жұмыс үшін өзіндік «көңіл-күй», сабақтың жалпы жағымды эмоционалды күйін құруға ықпал етеді. Топтық және метафоралық тапсырмалар арқылы эмоционалды аймаққа енеді, бұл сенімді, мейірімді атмосфераны құруға ықпал етеді.

Негізгі жаттығулар болашақ психологтардың эмоционалды икемділігімен жұмыс жасауына, өзінің және өзгелердің эмоцияларын түсінуге, қабылдауға,

басқаруға өз эмоцияларын танып, түрлі жағдайларға оңай бейімделуге көмектеседі. Әр тақырып мазмұнына сай іріктелген жаттығулар болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктерін дамытуға және дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Әр бөлімнен кейін студенттерге алған білімдерін түсінуге, тақырып барысында туындаған түсініксіз сұрақтарды нақтылауға көмектесетін «рефлексия». Рефлексияға арналған сұрақтар әмбебап болып табылады: «сабақ барысында не алдыңыз?», «сіз өз өміріңізде қандай білім, дағдыларды қолданасыз?», сонымен қатар тақырыпқа байланысты сұрақтар қойылып отырады. Сұрақ қою барысында әр студенттің жауабына мән беріледі, олардың эмоционалды күйі, алған мәліметті меңгерулері және қажетті дағдыларының қалыптасуына ерекше назар аударылды. Рефлексия соңында үй тапсырмасы беріледі, онда студенттер алғашқы тренингте бастаған күнделіктерін келесі сұрақтар арқылы толықтырады: мен білемін, мен үшін жаңа нәрсе болды, мен орындаймын және қабылдаймын, мен үшін орындау қиын.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемді болуымен оны қалыптастырудың жолдары оқу процесіндегі пәндердің мазмұнымен тығыз байланысады, сонымен қатар психологиялық тренингтер мен жаттығулар да маңызды рөлді атқаруда [124].

Студенттердің оқу іс-әрекетінің нақты эмоцияларының сипаттамасымен және оларды тану технологиясының негіздерімен таныстыру, эмоционалды реттеудің әртүрлі әдістерін қолдану техникасын игеру жұмыс барысында жүзеге асырылды.

Мысалы:

1. Жаттығу. «Эмоцияларыңызды бояу» жаттығуы барысында Роберт Плутчиктің дөңгелегі әдісіне негізделіп, кез-келген үш эмоцияны таңдайды. Әр эмоцияға байланысты бояудың үш түсі мен үш эмоцияны таңдау ұсынылады. Енді олар эмоциямен байланысты кез-келген кескінді бояу арқылы сурет салу ұсынылады. Кескіндерді бояу барысында оның қарқындылығы жоғары немесе төмен болуы ол таңдаған эмоциясына байланысты жүргізіледі.

2. Үй тапсырмасы: тренингке арналған күнделікке тренингтегі ақпарат бойынша талдау жасау

Мен білемін	Мен үшін жаңа нәрсе болды	Мен орындаймын және қабылдаймын	Мен үшін орындау қиын
-------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------------

3. Әдістеме: «Су тереңдігінде» (күйлердің субъективтілігімен, шағылысуымен, икемділігімен жұмыс). Сіз өзіңізге ыңғайлы болып көрінетін кез келген орынды ала аласыз (сабаққа қатысушылар кеңістікте орналасады). Мүмкіндігінше ыңғайлы болу үшін қатысушыларға отыруға немесе жатуға болады. Қолдарыңызды, аяқтарыңызды, денеңізді, мойныңызды сезініңіз. Енді біз өз сезімдерімізді іздеп саяхатқа шығуға тырысамыз. Қандай күйде болсаңыз да көзіңізді ашпауға тырысыңыз. Мүмкін қатысушыларға аздап ыңғайсыз болуы мүмкін. Бұл әдістеме барысында студенттерге арнайы нұсқаулықтар бойынша визуалды тапсырмалар беріледі де соңынан өңделу барысын талдауда,

олар өздерінің эмоционалды икемділігінің деңгейіне сипаттама жасайды және оны өмірде қалай қолданытынын біледі.

Кестемен жұмыс

Эмоционалды триггерлер

Жағдай	Эмоц. триггер №1	Эмоция №1	Эмоц. триггер №2	Эмоция №2	Эмоц. триггер №3	Эмоция №3

Мысалы

Жағдай	Эмоц. триггер №1	Эмоция №1	Эмоц. триггер №2	Эмоция №2	Эмоц. триггер №3	Эмоция №3
Мейрамхана да нашар қызмет көрсету	нашар қызмет көрсету бұл мені құрметтемеу	тітіркену ашу	нашар қызмет көрсету бұл мейрамханада менеджменттің нашар болуы	қызығушылық, таңдану	даяшылардың жұмыстары ауыр, табыстары аз олар шаршайды оларға жанашырлық қажет	эмпатия, қабылдау

Сіздің эмоционалды триггерлеріңізді білу эмоционалды таңдау жасауға мүмкіндік береді. Триггерлерді білмей, саналы таңдау жасау мүмкін емес. Біздің эмоцияларымыз оларды тудырған жағдайға сәйкес болуы керек және өрнек түрінде сындарлы болуы керек. Олар сізге де, олар бағытталған адамдарға да зиян тигізбеуі керек.

5. АРТ-терапия техникасы «Эмоцияны бейнеле» саз балшық терапиясы - бұл тұлғаның өзіндік ішкі жан дүниесімен жұмыс жасаудың жұмсақ, әрі терең әдісі. Бұл тренинг жағымсыз эмоциялардан шаршаған және тыныштықты қалпына келтіргісі келетіндерге арналған.

6. Ойлар аукционы: «Мен өзімнің жаман көңіл-күйіммен қалай күресемін?» Жағымсыз көңіл-күйді жеңудің жеке стратегияларын талқылау. Бұл аукцион барысында берілген сұраққа жауап бағаланады, осы арқылы әр қатысушы өз пікірінің маңызды және қажет екендігін біледі.

7. Миға шабуыл «Эмоциялар құдығы»

Эмоцияларыңыз бен жұмыс істегенде, оларды шығару өте маңызды. Басында біз құдықты ауа-райына толтырдық, енді оны эмоцияларымызбен толтырамыз. Бұл арқылы қатысушылар берілген тапсырмаға жауап іздейді, ой елегінен өткізеді, өздерінің мүмкін болатын шешімдерін ұсынады.

Күтілетін нәтижелер.

1) эмоционалды экспрессия, өзін-өзі реттеу, стресске төзімділік, копинг-стратегия, эмоционалды икемділік саласындағы негізгі ұғымдарды қалыптастыру;

2) өз эмоцияларын және айналасындағылардың эмоцияларын түсіну, қабылдау және басқара білу дағдыларын дамыту;

3) эмпатия, басқа адамдардың тәжірибесін, жағдайын түсіну қабілетін дамыту;

4) өзінің мінез-құлқын, эмоционалды жай-күйін реттеуді ерікті басқару дағдыларын дамыту, шамадан тыс жұмыс істеудің және жұмыс қабілеттілігін төмендетудің алдын алу;

Модульдердің тақырыптары мен қысқаша мазмұны (3 кестеде көрсетілген)

Кесте 3 – Тренинг сабақтарының тақырыптық жоспары

№	Сабақтың тақырыптары	сағ	Мақсаты	Мазмұны	Ұйымдастыру формасы
1	2	3	4	5	6
<i>Модуль 1. Когнитивті компонент</i>					
1	Менің эмоцияларым	2	Өз сезімдері мен эмоцияларын білдіру, эмоционалды күйін көрсету дағдысын арттыру.	«Эмоционалды қажеттілікті анықтау және қанағаттандыру». «Эмоцияларды бояу».	топтық пікірталас ойын, жаттығулар, арт-терапия техникалары әдебиет [125,126,134].
2	Эмоционалды икемділік көрінісі	2	Эмоционалды икемділік туралы ақпарат беру және оның көрінісін әр қатысушы өз сезімдері арқылы анықтау және дамыту.	«Эмоциялар құдығы». «Эмоциялар ағашы». «Су тереңдігінде».	case-study; топтық талқылау; әдебиет [126,127,128,131].
3	Эмоциялар және сезімдер	2	Сезімдермен жұмыс жасау арқылы өздерінің эмоцияларын тану және ондағы кедергілерді жою.	«Адам денесі». «Эмоционалды триггерлер». «Эмоционалды резервуар». «Эмоциялар құмырасы». «Эмоция сигналы». «Эмоциялар бейнесі».	топтық талқылау, метафоралық карталармен жұмыс, кестемен жұмыс, сурет салу. әдебиет [123,124,126,128,129,130].
<i>Модуль 2. Реттеуші компонент</i>					
1	«Эмоционалды күйді реттеу»	2	Өзін-өзі реттеудің негізгі ұғымдарын қарастыру, эмоционалды жағдайды реттеу, өзін-өзі реттеу тәсілдерін игерту.	«Вербальды емес қарым – қатынас». «Эмоцияны бейнелеу».	топтық талқылау, арт-терапия техникалары әдебиет [124,125,132,135].
2	«Өзін-өзі реттеу және қиындықты жеңу»	2	Барлық оқиғаларға неғұрлым икемді қарауға, ондағы жағымды және жағымсыз элементтерді іздеуге, дұрыс шешім қабылдауға үйрету.	«Қосу және азайту». «Жағымды және жағымсыз жағдайлар». «Ішкі кино». «Өзімді жақсы сезінетін жер»	case-study; топтық талқылау; суретпен жұмыс. әдебиет [133,137,138].

3-кестенің жалғасы

3	Эмоционалды өзін-өзі реттеу және басқару	2	Өзінің көңіл-күйін басқаруға және ерікті түрде реттеуге деген ұмтылысты ояту; көңіл-күйді реттеудің қарапайым әдістерін қолданудың дағдыларына үйрету; ашуланшақтық, жаман көңіл-күймен күресуге деген мотивацияны қалыптастыру.	«Эмоциялар үйі». «Кемпірқосақ пен жоғарыға». «Якорь». «Идеялар аукционы».	топтық талқылау, топтық пікірталас ойын, жаттығулар case-study. әдебиет [132,140,141,142].
<i>Модуль -3 Мінез -құлық компоненті</i>					
1	Өзіне жету жолында	2	Үлестірме материалдардың, жаттығулардың және пікірталастардың көмегімен тренингке қатысушылар өздерінің қазір кім болғанын түсіну үшін өмір жолының өткен кезеңдеріне шолу жасату.	«Осында және қазір». Жаттығулар: «Өмірбаяндық реприз». «Өткенге медитациялық оралу». «Менің өмір жолымның маңызды кезеңдері».	пікірталас, топтық жұмыс, кестемен жұмыс, әдебиет [124,127,130,132].
2	Стрестің көрінуі және оны жеңу	2	Қатысушылардың алған білімдері мен дағдыларын күнделікті өмірде қолдануға ынталандыруды арттыру.	«Уақыт шеңберлері», «Сртесс деңгейі». «Топтық пікірталас». «Мен стресті жеңемін»; «Кедергіні жою».	Ақпаратты талқылау, тест, топтық пікірталас, арт-терапия техникалары әдебиет [124,128,130,132].
3	Копинг – мінез-құлық стратегиясы	2	Копинг-мінез-құлық стратегиясы арқылы стресске төзімділікті жетілдіру.	«Уақыт шеңберлері». «Топтық пікірталас». «Ақпараттық материалды талқылау»; «Копинг-стратегия»	топтық пікірталас, топтық талқылау; арт-терапия техникалары, ойын, жұптық Фидбэк (кері байланыс) әдебиет [122,134,130,136].
4	«Мен бұл мен»	2	Барлық модульдер бойынша қорытынды жасап эмоционалды икемділікті өз-өзімен жұмыс жасауда және болашақ мақсаттарын жүзеге асыруда қолдану дағдыларын арттыру.	«Болашақтан не күтемін...», «Жеке мақсаттар каталогы».	кестемен жұмыс, топтық талқылау, жаттығу, ойын, Фидбэк (кері байланыс). әдебиет [122,130,132,139].

Психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға бағытталған кешенді бағдарламаға қорытынды.

Эмоционалды икемділікті дамытудың кешенді бағдарламасы құрылған мақсат, міндеттеріне байланысты жүзеге асырылды. Мұнда студенттердің эмоционалды икемділік туралы түсініктері мен ғылыми-теориялық білімдері қалыптасады; эмоционалды икемділіктің болашақ кәсіпке қажеттілігі туралы көзқарастары артады; эмоционалды икемділікке бағытталған практикалық жұмыстар негізінде эмоционалды икемді болу дағдылары дамиды; эмоционалды икемділіктің даму деңгейі арнайы әзірленген анкета сұрақтары арқылы анықталып талданады.

Екінші тарау бойынша қорытынды

1. Университетте білім беру процесінде студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту үшін психологиялық-педагогикалық талаптар мен факторлары анықталды. Психологиялық - педагогикалық талаптар университеттік білім беру жүйесіне тиімді әсер етеді. Психологиялық - педагогикалық талаптарды бірнеше ғылыми еңбектерде сипатталған тұжырымдарға сай қарастырдық және ондағы жағдайларды ескере отырып, біз эмоционалды икемділікті дамытудың маңызды психологиялық-педагогикалық талаптарын атап өттік: эмоционалды икемділікті дамыту процесінде студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдау, эмоционалды икемділікті дамыту процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету, қолайлы психологиялық ахуал құру және білім берудің барлық субъектілері арасында сенімді жағдай жасау; арнайы курс шеңберінде студенттерді ақпараттандыру; тренингтік жаттығулар кешенін логикалық дәйекті енгізу; психолог студенттің оқу-танымдық іс-әрекетін кәсіби іс-әрекетке трансформациялау негізінде дербес кәсіби қызметке дәйекті, үздіксіз және жүйелі жақындауы, психоэмоционалды жағдайдың рефлексиясы, студенттердің эмоционалды икемділігі туралы қажеттіліктер мен түсініктер. Осымен қатар болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту процесінің факторлары да көрсетілді.

2. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытатын тұтас, интеграцияланған, байланысты блоктарды қамтитын құрылымдық-мазмұндық модель құрылды. Модельде: мақсатты, теориялық-әдіснамалық, ұйымдастырушылық-құрылымдық, дамытушы-диагностикалық, нәтижелі блоктарды қамтыды. Әр блок өзара байланысты және эмоционалды икемділікті дамытатын жұмыс мазмұнын ашады. Нәтижесінде өзгермелі жағдайларға және эмоционалды күйлерге оңтайлы бейімделуге, оларды қарсылықсыз қабылдауға және тиімді басқара білетін эмоционалды икемділігі бар психолог даярлау.

3. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытатын кешенді бағдарлама құрылды. Кешенді бағдарлама екі бөлімнен тұрады: теориялық және практикалық. Теориялық бөлімде «Психологтардың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курс; практикалық бөлім «Эмоционалды икемділікті дамыту» тренингі. Теориялық бөлім студенттердің білімін дамытса, практикалық бөлім барысында студенттер құрылған 3 модуль негізінде когнитивті, реттеуші, мінез-құлық компоненттер арқылы эмоционалды икемділіктерін дамытуға мүмкіндік береді.

3 БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДАҒЫ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІЛІКТІҢ ДАМУЫН ЭКСПЕРИМЕНТТІК ЗЕРТТЕУ

3.1 Эксперименттік зерттеуді ұйымдастыру және жүргізу процедурасы

Теориялық және эксперименттік зерттеулердің тәжірибесін жүйелеу эмоционалды икемділік мәселелерін анықтауға мүмкіндік берді. Эмоционалды - икемділік болашақ психологтардың кәсіби қызметінің ерекшеліктерімен анықталып, құрылымдық-мазмұнды және деңгейлік сипаттамаларға сәйкес, оқу-кәсіптік іс-әрекеттің әсерінен қалыптасып, дамиды. Бұл эмоционалды икемділік мәселесін теориялық және практикалық тұрғыда зерттеуге мүмкіндік берді.

Зерттеу мақсаты: болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін анықтау.

Анықтаушы эксперименттің міндеттері:

1. Эмоционалды икемділіктің құрылымдық-мазмұндық сипаттамасын зерттеу.
2. Болашақ психологтарда эмоционалды икемділіктің ерекшеліктерін эксперименталды түрде анықтау.
3. Болашақ психологтарға арналған эмоционалды икемділікті дамытудың кешенді бағдарламасын құру және енгізу.

Эксперименттік жұмыс Қазақ инновациялық гуманитарлық-заң университетінде («Alikhan Bokeikhan University» білім беру мекемесі) жүргізілді.

Барлық респонденттер саны 192, олар 1-4 курс «Психология» білім беру бағдарламасының студенттері.

Іріктеуді қалыптастыру стратегиясы ретінде топтардың рандомизациясы қолданылды. Зерттеуге қатысуда еркіндік қағидаты іске асырылды, бұл мотивациялық бұрмалануды төмендетуге мүмкіндік берді. Қатысушыларға нәтижелердің құпиялылығын сақтауға және нәтижелер бойынша кері байланыс беруге кепілдік берілді.

Нұсқаулық барысында зерттеуге қатысушыларға жұмыс кезінде бұркеншік атты қолдануға болатын бірқатар сауалнамалар ұсынылатыны хабарланды. Әдістемелермен жұмыс аяқталғаннан кейін қатысушылардан шынайы жауаптар беру қиын болған жағдайда өз хаттамаларын өткізбеу сұралды. Осылайша, эмпирикалық деректерді жинау жөніндегі нұсқаулық пен жауаптардың сенімділік деңгейінің төмендеуіне әкелуі мүмкін факторлардың әсерін теңестіру көзделді.

Жұмыстың міндеттеріне сәйкес әртүрлі зерттеу әдістері қолданылды, атап айтқанда:

1. Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі. Бұл әдістеме адам өмірінде эмоцияларды қалай қолданатынын көрсетеді және эмоционалды интеллекттің әр түрлі жақтарын ескереді: өзіне және басқаларға деген көзқарас, қарым-қатынас қабілеті; өмірге деген көзқарас және үйлесімділікті іздеу-бұл

эмоционалды интеллект кем емес, тіпті классикалық IQ-ден де көп адамның табысы мен психикалық және физикалық әл-ауқатына ықпал етеді. Мұндағы жағымды жағы EQ бұл IQ-ге қарағанда дамуға мүмкіндік беретінімен ерекшеленеді. Сауалнама 30 тармақтан тұрады, олардың жауаптары Ликерттің 6 балдық шкаласы бойынша қалыптастырылады.

Әдістеме 5 шкала құрайды: 1. Эмоционалды хабар болу; 2. Эмоцияларын басқару; 3. Өзін-өзі ынталандыру; 4. Эмпатия; 5. Басқа адамдардың эмоцияларын тану, шкалалар нұсқаулыққа сай өңделеді [143].

2. Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы (2006). Сауалнама 46 сұрақтан тұрады, олардың көрсеткіштері (эмоционалды интеллект) өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару қабілеті ретінде түсіндіруге негізделген. Эмоцияларды түсіну қабілеті адамның эмоцияны тани алатынын білдіреді, яғни. өзінің немесе басқа адамның эмоционалды тәжірибесінің болу фактісін өзі анықтай алады; өзінің немесе басқа адам эмоциясын не сезінетінін анықтап, оған ауызша көрініс табады; берілген эмоцияны тудырған себептерді түсінеді. Эмоцияларды басқару қабілеті эмоциялардың қарқындылығын басқара алады, ең алдымен шамадан тыс күшті эмоцияларды өшіреді; эмоциялардың сыртқы көрінісін басқара алады; қажет болған жағдайда бір немесе басқа эмоцияны ерікті түрде тудыруы мүмкін.

Түсіну қабілеті де, эмоцияны басқару қабілеті де өз эмоцияларына да, басқа адамдардың эмоцияларына да бағытталуы мүмкін. Сондықтан тұлғаишілік және тұлғааралық ЭИ туралы айтуға болады. Бұл екі нұсқа әртүрлі танымдық процестер мен дағдыларды өзектендіруді қамтиды, дегенмен, бір-бірімен байланысты болуы керек. Эмин эмоционалды интеллект сауалнамасы соңғы бірнеше жылдар бойы әзірленді [144].

3. Дж.Гросс ұсынған ERQ сауалнамасы эмоционалды реттеудің процессуалдық моделіне сүйене отырып, эмоционалды реттеу-когнитивті қайта бағалау (когнитивті қайта бағалау) және экспрессияны басу (экспрессивтік қолдау) екі стратегиясын диагностикалауға бағытталған. Сауалнама 10 тармақтан тұрады және екі шкаладан тұрады: «экспрессияны басу» және «когнитивті қайта бағалау». Когнитивті қайта бағалау шкаласы алты тармақты, экспрессияны басу шкаласы төрт тармақты қамтиды. Сауалнама адамға эмоцияларын реттеудің қандай стратегияларын қолданатынын түсінуге көмектеседі: бақылау және ұстамдылық немесе ақыл-ойды қайта бағалау стратегиясы. Бұл сауалнама Дж. Гростың жүргізген зерттеулері негізінде жасалды, зерттеуде адамдарға өздерінің эмоцияларын басқарудың жоғарыда сипатталған және өте әртүрлі стратегияларын - когнитивті қайта ойлауды, яғни ойлауға, естеліктерге, қиялға негізделген, эмоцияны тудырған ынталандырудың мағынасын өзгертуді қолдана алатындығын көрсете алды және эмоцияның сыртқы көрінісін бақылауға мүмкіндік берді [145].

4. COPE стресті жеңу сауалнамасы К. Карвер, М. Шейер және Дж. Вейнтрауб ұсынған, олар Р. Лазарустың көзқарасы мен мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу моделіне негізделген. Әр шкала бойынша ұпайларды есептеуге кіретін

барлық сұрақтар бойынша ұпайларды қосу арқылы қол жеткізіледі. Жалпы балл есептелмейді, сондықтан сауалнамадағы 15 көрсеткішке сәйкес келетін 15 мінез-құлық көрністері алынады. Қазіргі уақытта сауалнаманың нормативтік көрсеткіштері туралы деректер жоқ, сондықтан тек шикі ұпайларды санауға болады. Копинг мінез-құлық стратегияларының бірнеше түрлерін қамти отырып, әдістеме өнімді және өнімсіз копинг-стратегияларының кең спектрін, заттарды қолдануға бейімділікті, стрестік өмірлік жағдайларда дінге жүгінуге бейімділікті, сондай-ақ оның екі түрінде – инструменталды және эмоционалды әлеуметтік қолдауға сүйенуге деген ұмтылысты сынауға мүмкіндік береді. Орыс тіліндегі бейімделуді 2010 жылы ММУ психология факультеті Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.А. Новосистова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова жасады [146].

5. Анкета «Психологтың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курсы мен тренингтерге баға беру. Анкета сұрақтары эмоционалды икемділікті дамытуға арналған кешенді бағдарлама мазмұны бойынша құрылып кері байланыс алу мақсатында жүргізіледі. Анкета 6 сұрақты қамтиды және оның жауаптары деңгейіне сай алынып google платформасы арқылы өңделді.

Алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу үшін «SPSS 23.0» нұсқасында «Statistical Package for the Social Science» статистикалық бағдарламалар пакеті қолданылды [147].

Эмпирикалық деректерді жинау әдістерін таңдаудың адекваттылығы мен қолдану мүмкіндігі таңдалған объект пен тақырыпты зерттеудің теориялық негіздерімен, әдістердің мүмкіндіктері мен шектеулерін, олардың дәлдігі мен сенімділігін, сондай-ақ зерттеуді жүргізудің объективті шарттары мен мүмкіндіктерін ескере отырып, қойылған мақсаттар мен міндеттердің мазмұнымен түсіндірілді.

Зерттеу пәніне және анықтаушы эксперимент кезеңінде таңдалған әдістемелердің мүмкіндіктеріне сәйкес эмоционалды икемділік құрылымына 32 көрсеткіштер кіреді, олардың тізімі мен шартты белгілері төмендегі кестеде келтірілген.

Кесте – 4 Эмоционалды икемділік құрылымын зерттеуде қолданылатын көрсеткіштер

№	Шартты белгі	Атауы
1	2	3
<i>Эмоционалды интеллект EQ тесті (Н. Холл әдісі)</i>		
1	EO	Эмоционалды хабардар болу
2	USE	Өз эмоцияларын басқару
3	SM	Өзіндік мотивация
4	E	Эмпатия
5	UEDL	Басқа адамдардың эмоцияларын басқару
<i>Дж.Гросс бойынша ERQ сауалнамасы</i>		
6	KP	Когнитивті қайта бағалау
7	PE	Экспрессияны басу

4-кестенің жалғасы

1	2	3
<i>«Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы Д.В. Люсин</i>		
8	MP	Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну
9	MU	Басқа адамдардың эмоцияларын басқару
10	VU	Өз эмоцияларын басқару
11	VE	Экспрессияны бақылау
12	VP	Өз эмоцияларын түсіну
13	VEI	Өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару
14	EP	Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті
15	UE	Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті
16	OEI	Жалпы эмоционалды интеллект
17	MEI	Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару
<i>Сауалнама COPE</i>		
18	F1	Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу
19	F2	Мәселеден ойша кету
20	F3	Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі
21	F4	Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану
22	F5	Белсенді жеңу
23	F6	Мойындамау
24	F7	Дінге жүгіну
25	F8	Өзіл
26	F9	Проблемадан кету
27	F10	Ұстамдылық
28	F11	Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану
29	F12	«Тыныштандырғыштарды» қолдану
30	F13	Қабылдау
31	F14	Бәсекелес іс-әрекетті басу
32	F15	Жоспарлау

Осылайша, зерттеуде тек жоғары сенімділік пен жарамдылық көрсеткіштері бар стандартталған және сыналған әдістері қолданылды. Зерттеуді ұйымдастырудың стратегиясы, берілген жұмыстың мақсатына, міндеттеріне және теориялық негіздеріне сәйкес келетін эмпирикалық деректерді жинау және өңдеу әдістерін қолдану.

3.2 Болашақ психологтардағы эмоционалды икемділіктің дамуының диагностикасы

Эмоционалды икемділікті эксперименттік зерттеу міндеттерінің бірі - эмоционалды икемділіктің құрылымдық-мазмұндық сипаттамасын анықтау болды.

Эмоционалды икемділік компоненттерінің көрсеткіштері арасындағы байланысты эксперименттік зерттеу екі бағыт бойынша жүзеге асырылды:

1. Корреляциялық талдау әдісімен эмоционалды икемділік компоненттерінің көрсеткіштері арасындағы қатынастарды анықтау;
2. Эмоционалды икемділік компоненттерінің көрсеткіштері арасындағы қатынастарды терең зерттеу мақсатында факторлық талдау жүргізу.

Зерттеу әртүрлі оқу жылдарының студенттері сыналған кәсіби психологиялық білім беру процесінде эмоционалды икемділік пен жеке тұлғаның мәселелеріне қатысты. Әр түрлі оқу жылдарындағы студенттердің нәтижелерін салыстыру психологиялық білім эмоционалды икемділіктің көрсеткіші ретінде эмоционалды интеллектке айтарлықтай әсер етпейтінін, бірақ стресті жеңу қабілетінің дамуына оң әсер ететіндігін көрсетті. Зерттеудің практикалық қолданылуы студент-психологтарды оқыту сапасын жақсарту болып табылады. Зерттеу нәтижелерін оқу топтарында дамуды қажет ететін психологиялық икемділік факторларын анықтау әдістері ретінде пайдалануға болады [148].

1-4 курста білім алушы болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктерінің диагностикалық көрсеткіштері бойынша нәтижелерін қарастыратын болсақ: алынған нәтижелер Крускал – Уоллис H-критерийі бойынша салыстырылды [149].

Крускал - Уоллис H-критерийі үш немесе одан да көп үлгілер арасындағы айырмашылықтарды қандай да бір белгінің деңгейі бойынша бағалауға арналған. Ол тәуелсіз үлгілер үшін үш немесе одан да көп эмпирикалық үлестірімдердің ұқсастығын (зерттелетін белгі деңгейіндегі айырмашылықтарды анықтаған кезде) анықтауға мүмкіндік береді.

Анықтаушы зерттеу жұмысына жоғарыда аталып кеткендей студент-психологтар қатысты. 1-4 курс студенттерінен алынған нәтижелер келесі критерий болжамдары бойынша өңделді.

Келесі болжамдар ұсынылды:

Нөлдік болжам

H_0 : - 4 топ арасында эмоционалды икемділік көрсеткіштері бойынша кездейсоқ айырмашылықтар және онымен бәсекелес болжам бар

H_1 : - 4 топ арасында зерттелетін белгінің деңгейінде кездейсоқ емес айырмашылықтар бар.

H_0 және H_1 болжамдарын тексеру барысында № 5,6,7 кестелерде көрсетілген нәтижелер алынды.

Кесте 5 – Н.Холлдың эмоционалды интеллект тесті бойынша (EQ тесті) Крускал-Уоллис H-критерийі бойынша статистикалық талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	EO	USE	SM	E	UEDL
H – критерий (хи-квадрат)	3,641	6,932	4,695	5,095	5,916
p / асимпт. сын.	,303	,074	,196	,165	,116

Шкалалары: EO – Эмоционалды хабардар болу, USE – Өз эмоцияларын басқару, SM – Өзіндік мотивация, E – Эмпатия, UEDL – Басқа адамдардың эмоцияларын басқару.

Крускал - Уоллис H-критерийі бойынша деректерді талдау нәтижесінде Н. Холлдың EQ тестінің көрсеткіші бойынша айтарлықтай айырмашылықтар анықталмады. Осыдан H_0 болжамы қабылданды, ал айырмашылықтардың болуы туралы H_1 болжамы қабылданбады. Бұл көрсеткіш негізінде Н. Холлдың

эмоционалды интеллект әдістемесі (EQ тесті) көрсеткіштері бойынша 1-4 курс психолог студенттердің бір-бірінен ерекшеленбейтінін анықтадық.

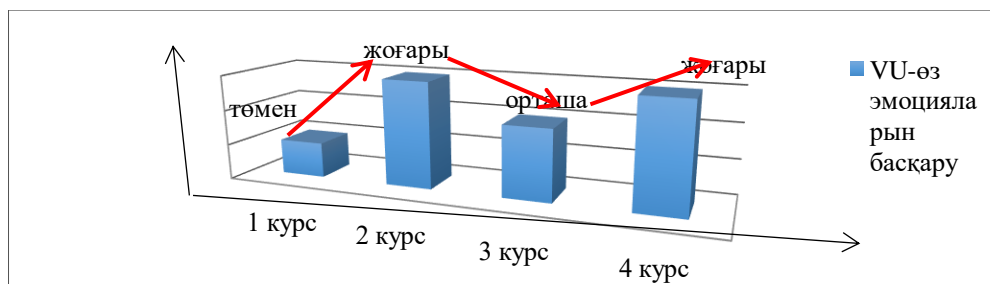
Кесте 6 – Крускал - Уоллис H критерийі бойынша статистикалық талдау нәтижелері Дж.Гросс (ERQ сауалнамасы) және Д.В. Люсиннің эмоционалды интеллект сауалнамасы

Көрсеткіштері	H – критерий (хи-квадрат)	p/асимпт. мәні.
1	2	3
KP	2,386	,496
PE	1,609	,657
MP	3,375	,337
MU	5,128	,163
VU	8,067	,045
VE	,632	,889
VP	3,839	,279
MEI	5,436	,143
VEI	2,293	,514
EP	3,083	,379
UE	3,934	,269
OEI	3,222	,359

Ескертулер – KP – когнитивті қайта бағалау, PE – экспрессияны басу; MP – басқалардың эмоцияларды түсіну, MU – басқалардың эмоцияларды басқару, VU – өз эмоцияларын басқару, VE – экспрессияны бақылау, VP – өз эмоцияларын түсіну, MEI – тұлғааралық эмоционалды интеллект, VEI – тұлғаишілік эмоционалды интеллект, EP – өзінің және басқалардың эмоцияларды түсіну қабілеті, UE – өзінің және басқалардың эмоцияларды басқару қабілеті, OEI – жалпы эмоционалды интеллект

Крускал - Уоллис H-критерийі бойынша деректерді талдау нәтижесінде Д.В. Люсиннің эмоционалды интеллект сауалнамасының көрсеткіштерінің бірі бойынша, атап айтқанда: VU - өз эмоцияларын басқару көрсеткіші бойынша айтарлықтай айырмашылық анықталды.

Демек, Дж. Гросс пен Д.В. Люсин сауалнамаларының барлық басқа көрсеткіштерінің ұқсастығы туралы H_0 болжамы қабылданды, ал айырмашылықтардың болуы туралы H_1 болжамы Д.В. Люсин сауалнамасының тек өз эмоцияларын басқару көрсеткіші бойынша қабылданды, яғни 1-4 курс психолог студенттерінің төрт тобы Д.В. Люсиннің эмоционалды интеллект сауалнамасындағы өз эмоцияларын басқару көрсеткіші бойынша бір-бірінен ерекшеленеді (5 ші суретте көрсетілген).



Сурет 5 – Өз эмоцияларын басқару

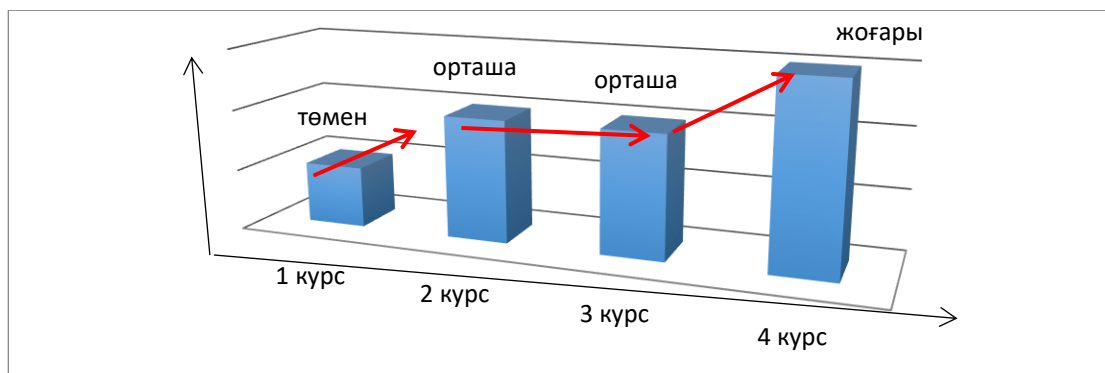
Крускал - Уоллис H - критерийі бойынша психолог студенттердің орташа дәрежелі кестесін талдау 2 курс студенттерінің VU - өз эмоцияларын басқару көрсеткіші айтарлықтай табысты екендігін көрсетсе, 3-курстарда бұл көрсеткіш айтарлықтай төмендейді және 4 курста жоғарылайды, дегенмен өз эмоцияларын басқару дағдысы 2 курс психолог студенттеріне жетпейді.

Кесте 7 – Стресті жеңу сауалнамасы бойынша Крускал – Уоллис H- критерийі бойынша статистикалық талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	H – критерий (хи-квадрат)	p/асимпт. Знч.
1	2	2
F1	10,94	,012
F2	10,05	,018
F3	2,25	,522
F4	4,46	,216
F5	1,54	,673
F6	,97	,808
F7	8,96	,030
F8	2,09	,554
F9	5,14	,162
F10	7,79	,051
F11	2,91	,406
F12	,92	,820
F13	2,99	,393
F14	6,19	,103
F15	7,45	,059

Ескертулер – COPE шкалалары: F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу, F2 Мәселеден ойша кету, F3 Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі, F4 Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F5 Белсенді жеңу, F6 Бас тарту, F7 Дінге жүгіну, F8 Әзіл, F9 Проблемадан кету, F10 Ұстамдылық, F11 Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F12 «Тыныштандырғыштарды» қолдану, F13 Қабылдау, F14 Бәсекелес іс-әрекетті басу, F15 Жоспарлау

Крускал-Уоллис H-критерийі бойынша деректерді талдау нәтижесінде COPE стресті жеңу сауалнамасының төрт көрсеткіші бойынша айтарлықтай айырмашылықтар анықталды, атап айтқанда: F1: позитивті қайта құру және тұлғалық өсу, F2: мәселеден ойша кету, F7: дінге жүгіну, F10: ұстамдылық, бұл көрсеткіштер бойынша H_0 болжамын жоққа шығару мүмкіндігін берді, яғни психолог студенттердің төрт (1,2,3,4 курстар) тобы өзара стресті жеңудің осы көрсеткіштерімен ерекшеленеді (6 суретте көрсетілген).

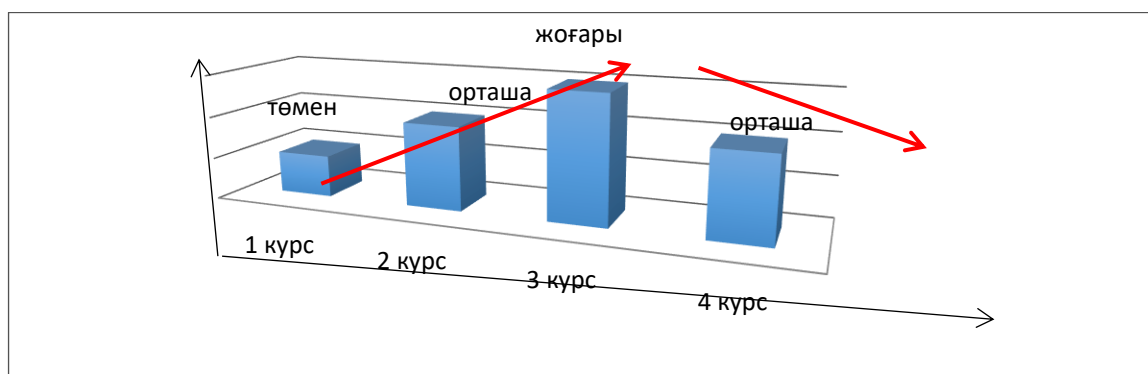


Сурет 6 – F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу

Бұл көрсеткіштер «F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу» стресспен күресу стратегиясы 1-3 курс психолог студенттерімен салыстырғанда 4 курс студенттеріне тән екендігін көрсетті.

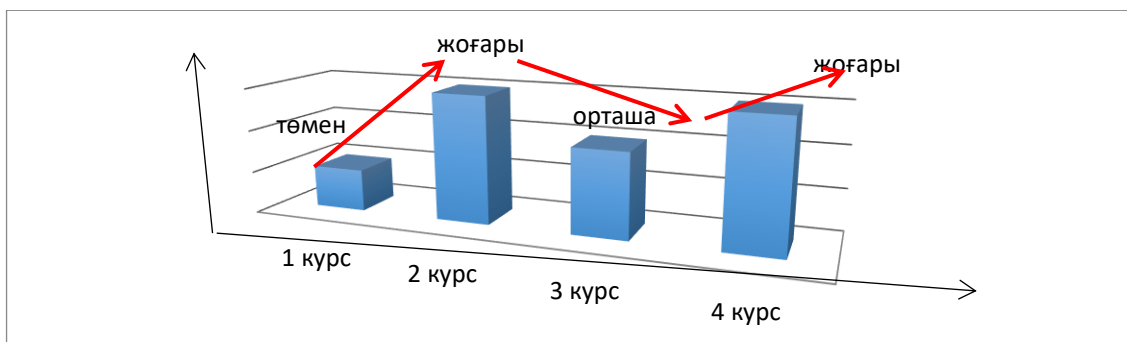
Бұл оқытудың стресті жеңу стратегиясын таңдауда оң нәтиже бергенін көрсетті, яғни 4 курстың психолог студенттері стрестік жағдайды жағымды түрде қайта қарауға әрекеттенуге қабілетті.

F2 «Мәселеден ойша кету» көрсеткіші бойынша айтарлықтай орташа ранг 3 – топта, 1-топта төмендеу (1 курс психолог студенттері) алынды, 2-4 топтар шамамен бірдей нәтижелер көрсетті. Бұл 3 курс психолог студенттерінің басқа курстардың студенттеріне қарағанда мәселелерге байланысты жағымсыз ойлардан, мысалы, қиялдаудан, ұйықтаудан алшақтату үшін стресті жеңу стратегиясы ретінде әртүрлі әрекет түрлерін қолдануға бейім екенін білдіреді (7 суретте көрсетілген).



Сурет 7 – F2 «Мәселеден ойша кету»

F7 «Дінге жүгіну» шкаласының көрсеткіші бойынша айтарлықтай орташа ранг 2 және 4 топтарында алынды, 1 топ (1 курс) ол айтарлықтай төмен, 3 топта (3курс) – 1 курстан көрсеткіші жоғары, бірақ 2 және 4 курсқа қарағанда көрсеткіштері төмен болды. Бұл 2 және 4 курс психолог студенттеріне 1 және 3 курс студент-психологтарымен салыстырғанда құдайдан көмек сұрау, сенім, дінге жүгіну тән екендігін көрсетті, (8 суретте көрсетілген).

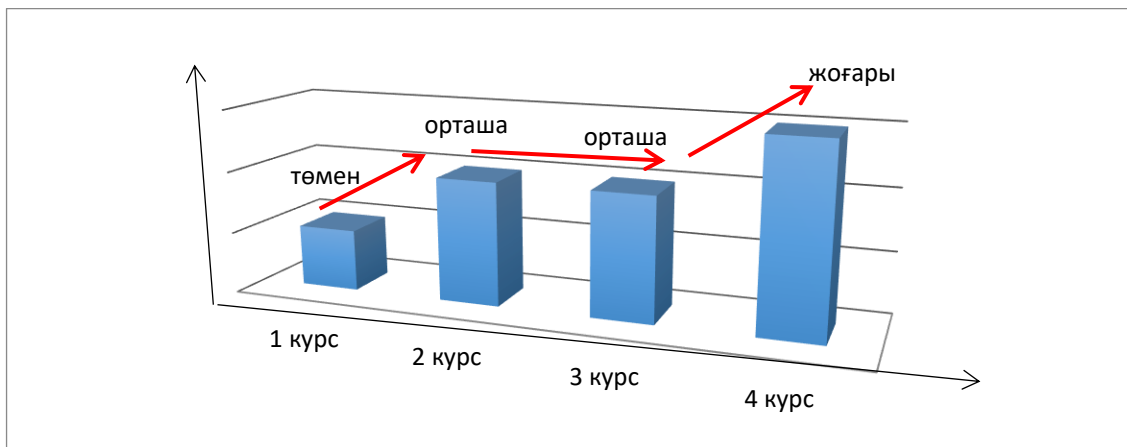


Сурет 8 – F7 «Дінге жүгіну»

Бұл алынған психологиялық білім де, мемлекеттік саясат та, ұлттық дәстүрлерге, діндерге жүгіну нәтижесіне айтарлықтай әсер еткенін білдіреді.

Дәрежелер кестесін талдай отырып, F10 «Ұстамдылық» көрсеткіші бойынша айтарлықтай орташа дәреже көрсеткіші 4 топта алынды, ал ең төмен көрсеткіш 1 топта (1 курс).

Бұл жоғары оқу орындарында білім алушы психолог студенттердің ұстамды бола білу стратегиясын стрестік жағдайды жеңуде жиі қолданылатынын білдіреді, бұл олардың алған психологиялық білімінің негізі болып келуі ықтимал. Яғни, бұл жоғарғы курс психолог студенттері үшін стресті жеңудің осы моделін қалыптастыруға ықпал еткен психологиялық оқытудың мазмұны болуы мүмкін (9 суретте көрсетілген).

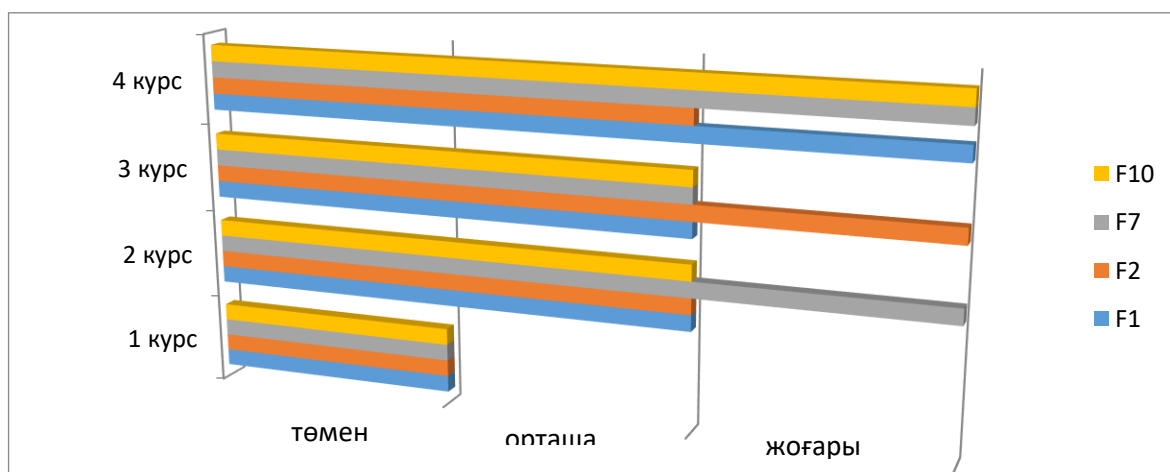


Сурет 9 – F10 – Ұстамдылық

Соныменен, эмоционалды икемділіктің эмоционалды интеллект көрсеткіштері бойынша психолог студенттердің 1-4 оқу курстары арасында бір ғана маңызды айырмашылық анықталды, нақты айтқанда: олардың өз эмоцияларын басқара білуі. 2 курстың психолог студенттері өздерінің эмоцияларын айтарлықтай табысты басқара біледі, үшінші курсқа қарай бұл көрсеткіш айтарлықтай төмендейді және 4 курста 2 курс психолог студенттерінің эмоцияларын басқара білу деңгейіне жетпей көтеріледі.

Бұл психологиялық білімнің өзінің айқын теориялық бағытына қарамастан, эмоционалды икемділіктің көрсеткіші ретінде эмоционалды интеллектке айтарлықтай (мағыналы) әсер етпейтіндігін көрсетуі мүмкін.

1-4 курс психолог студенттері арасында эмоционалды икемділік стресімен күресу стратегияларының көрсеткіштері бойынша мүмкін болатын 15-тен төрт маңызды айырмашылық анықталды, атап айтқанда: F1 «Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу»; F2 «Мәселеден ойша арылу»; F7 «Дінге сену»; F10 – Ұстамдылық (10 суретте көрсетілген).



Сурет 10 – Әр топ үшін көрсеткіштер бойынша салыстырмалы диаграмма

F1, F2, F7, F10 көрсеткіштері бойынша салыстырмалы диаграмма (F1 «Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу»; F2 «Мәселеден ойша арылу»; F7 «Дінге жүгіну»; F10 – Ұстамдылық).

Жоғарыда жүргізілген әдістеме көрсеткіштері бойынша қорытындыласақ олардың арасындағы айырмашылықтары көрсетілген болжамдарға сай төмендегі кестеде салыстырылды.

Кесте 8 – Әрбір тест (сауалнама) бойынша көрсеткіштер үшін болжамдарды растау нәтижелері

1	2	3
Тест түрлері	H ₀ : - 4 топ арасында эмоционалды икемділік көрсеткіштері бойынша кездейсоқ айырмашылықтар және онымен бәсекелес болжамдар бар	H ₁ : - 4 топ арасында зерттелетін белгінің деңгейінде кездейсоқ емес айырмашылықтар бар
EQ эмоционалды интеллект тесті	EO, USE, SMC, UEDL	-
ERQ сауалнамасы «Эмин» сауалнамасы	KP, PE, MP, MU, VE, VP, MEI, VEI, EP, UE, OEI	VU

8-кестенің жалғасы

1	2	3
COPE стресті жеңу сауалнамасы	F3,F4,F5,F6,F15,F8,F9,F11, F12,F13,F14	

Эмоционалды икемділік компоненттерінің көрсеткіштері арасындағы байланысты терең зерттеу үшін біз факторлық талдауды қолдандық.

Сандық мәліметтердің көптігіне байланысты 1 және 4 курс психологтарының икемділік құрылымын анықтау үшін факторлық талдау қолданылды, оның мәні зерттеу нәтижесінде алынған айнымалылар санын факторлар деп аталатын басқа айнымалылардың аз санымен көрсету болып табылады. Факторлар зерттелетін пәнді сипаттайтын неғұрлым іргелі айнымалылар ретінде әрекет етеді. Факторлық талдау жүргізу кезінде бастапқы айнымалылар топтарға біріктіріледі, олардың әрқайсысы белгілі бір факторды білдіреді.

Факторлық талдау бойынша статистикалық өңдеу үшін SPSS 23.0 статистикалық бағдарлама пакеті пайдаланылды.

Өңдеу негізгі компоненттер әдісімен жүргізілді, Кайзер бойынша қалыпқа келтірумен Varimax айналу процедурасы таңдалды, меншікті мәндері бар факторлар, үлкен бірліктер қарастырылды. 32 айнымалы (5 айнымалы – эмоционалды интеллект сынағы (EQ сынағы), 2 айнымалы – ERQ сауалнамасы, 10 айнымалы – «Эмин» Д.В. Люсин эмоционалды интеллект сауалнамасы, 15 айнымалы – стресті жеңу сауалнамасы - COPE) 9 итерация қажет етті.

Факторлық талдау нәтижесінде сегіз жаңа фактор пайда болды, олар жиынтық дисперсияның 84,08% - дан астамын түсіндіреді, бұл жақсы нәтиже. Біз барлық 8 латентті факторларды талдадық.

Алынған нәтижелерді түсіндіруге көшейік. Деректерді талдау кезінде модуль бойынша 0,5-тен үлкен факторлық жүктемелер бөлінді. Интерпретация барысында әр айнымалы үшін абсолютті шамадағы ең үлкен факторлық жүктеме ерекше бөлініп шықты (4,5 кестеде көрсетілген).

Кесте 9 – 1 курс психолог-студенттерінің эмоционалды икемділігін факторлық талдау (айналудан кейінгі бөлінген 8 фактор).

Айным алы	Компоненттері								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
EO	,042	,754	,136	-,065	,072	-,406	,076	,245	
USE	,410	,611	-,261	,312	-,177	-,398	,105	-,062	
SM	,239	,734	,165	,116	,125	,100	,245	-,281	
E	,147	,809	,240	,185	,023	,272	-,201	,015	
UEDL	,057	,814	-,024	-,065	,185	,158	,099	,265	
KP	,063	,309	,101	,799	,221	-,091	,024	-,027	
PE	-,241	,057	-,169	,698	,012	,046	,147	,321	

9-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	8	9
MP	,841	,142	,183	-,117	-,227	,224	-,172	,102
MU	,744	,286	-,107	-,088	,002	,515	-,085	-,029
VU	,782	,086	-,231	,204	,201	-,170	,244	-,173
VE	,602	-,071	-,618	,237	-,019	-,223	,021	-,112
VP	,789	-,026	-,207	-,234	,127	-,370	-,120	,135
F1	,007	,330	,303	-,157	,672	-,201	,024	,294
F2	,228	,124	,382	,370	-,019	,505	,357	,118
F3	-,151	-,010	,753	,045	,273	,056	-,150	,100
F4	-,043	,428	,775	-,228	,010	-,192	,013	,010
F5	-,041	,588	,238	,022	,475	,301	-,292	,176
F6	-,328	-,103	,554	,257	-,048	,190	,113	,218
F7	-,081	-,102	,221	,829	-,049	,086	-,064	-,061
F8	-,215	,173	,504	,316	,202	-,007	,151	,514
F9	-,274	,025	,688	,102	-,077	,303	,370	-,020
F10	-,016	,251	,698	-,019	,149	-,058	,368	,230
F11	-,162	,132	,794	,246	,005	,003	-,053	,029
F12	-,253	,071	,153	,027	-,055	,011	,834	,033
F13	,184	,223	,266	,067	,060	,020	-,022	,802
F14	,015	,139	,021	,192	,877	,034	-,037	-,050
F15	-,078	,606	,359	-,114	,352	,046	-,403	,194
MEI	,857	,218	,063	-,112	-,139	,373	-,145	,050
VEI	,846	-,007	-,388	,039	,122	-,310	,033	-,033
EP	,924	,075	,009	-,191	-,078	-,047	-,168	,132
UE	,869	,142	-,367	,121	,068	,100	,057	-,119
OEI	,969	,117	-,191	-,040	-,006	,028	-,061	,009

Ескертулер – EO Эмоционалды хабардар болу, USE Өз эмоцияларын басқару, SM Өзіндік мотивация, E Эмпатия, UEDL Басқа адамдардың эмоцияларын басқару; KP Когнитивті қайта бағалау, PE Экспрессияны басу; MP Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, MU Басқа адамдардың эмоцияларын басқару, VU Өз эмоцияларын басқару, VE Экспрессияны бақылау, VP Өз эмоцияларын түсіну, MEI Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару, VEI Өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару, EP Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті, UE Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті, OEI Жалпы эмоционалды интеллект ;F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу, F2 Мәселеден ойша кету, F3 Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі, F4 Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F5 Белсенді жеңу, F6 Бас тарту, F7 Дінге жүгіну, F8 Өзіл, F9 Проблемадан кету, F10 Ұстамдылық, F11 Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F12 «Тыныштандырғыштарды» қолдану, F13 Қабылдау, F14 Бәсекелес іс-әрекетті басу, F15 Жоспарлау

Біз жоғарыда аталған әдістердің көмегімен алынған латентті факторлар 1 курс психологтарының эмоционалды икемділігінің құрылымы үшін маңыздылығының төмендеу ретімен анықталды:

1. Жалпы эмоционалды интеллект, ең алдымен, өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті;
2. Басқа адамдардың эмоцияларын басқару және эмпатия;

3. Эмоционалды және инструменталды әлеуметтік қолдауы мен эмоцияларға шоғырлану стратегиясын және оларды белсенді түрде білдіру арасындағы байланыс;

4. Когнитивті қайта бағалаумен байланысты дінге жүгіну;

5. Стрестік жағдайды оң қайта құру стратегиясымен байланысты бәсекелес іс-әрекетті басу;

6. Басқа адамдардың эмоцияларын басқару мен мәселеден ойша кету стратегиясымен байланысы;

7. «Тыныштандырғыштарды» қолдану;

8. Қабылдаудың әзілмен байланысы.

4 курс психолог студенттерінің эмоционалды икемділігінің айнымалыларын факторлық талдау нәтижелеріне көшейік

32 айнымалы 11 итерацияларды айналдыруды қайталауды қажет етті.

Факторлық талдау нәтижесінде құрылған 9 жаңа фактор жиынтық дисперсияның 84,93%-мен түсіндіріледі, бұл жақсы нәтиже болып табылады. Біз барлық 9 латентті факторларды талдадық (10-кестеде көрсетілген).

Кесте 10 – 4 курс психолог - студенттерінің эмоционалды икемділігінің факторлық талдауы (айналудан кейінгі 9 фактор)

Айнымалылар	Компоненттер								
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EO	,009	,645	,195	-,123	,003	,227	-,028	,213	,385
USE	,116	,716	,275	,029	,360	-,208	,049	,051	,038
SM	,318	,802	,119	-,156	,107	-,185	,018	,052	-,020
E	,020	,800	-,228	,202	-,035	,248	,077	-,067	-,196
UEDL	,259	,830	-,087	,143	-,089	,341	-,043	-,013	-,027
KP	,137	-,064	,774	,005	,107	,293	,231	,138	,020
PE	,221	,044	,847	-,074	,051	-,117	,050	-,209	-,025
MP	,498	,421	-,116	,378	,089	,031	-,029	,502	-,127
MU	,650	,201	,028	,014	-,094	,524	-,011	-,288	,173
VU	,623	,221	,120	-,016	,122	-,284	,182	,333	-,304
VE	,595	,040	,607	,022	,052	-,257	-,188	,020	,208
VP	,677	-,199	-,076	-,142	,088	,409	,299	-,267	,049
F1	,139	,175	,098	-,144	,869	-,090	,082	,183	,173
F2	,087	,060	,046	-,062	,093	,174	,137	,885	,158
F3	,071	-,047	-,058	,739	-,304	,260	,357	-,165	,139
F4	,283	,197	,011	,176	,113	,760	,021	,193	,060
F5	,173	,086	-,059	,111	,751	,337	,085	-,042	-,076
F6	-,005	-,121	,197	,026	-,183	-,112	,739	,257	-,149
F7	,060	,039	,015	,861	-,003	,168	-,019	,192	-,128
F8	,222	,227	,225	-,163	,303	,061	,733	,128	,063
F9	,041	,021	,076	,096	-,036	-,144	,421	,642	-,270

10-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F10	,132	,064	,160	,510	,370	-,078	,665	,047	,030
F11	,088	,128	,117	,294	,195	,703	-,172	-,006	,081
F12	,220	,052	-,207	-,133	-,631	-,181	-,018	,021	,563
F13	,073	,184	,788	,103	-,019	,077	,341	,244	-,099
F14	,001	-,024	,019	,073	,071	,128	-,058	-,032	,909
F15	,112	,018	,014	,702	,519	,102	-,249	-,171	,191
MEI	,742	,407	-,060	,260	-,001	,352	-,027	,152	,025
VEI	,895	,021	,354	-,059	,119	-,072	,105	,024	,016
EP	,758	,227	-,133	,224	,118	,244	,137	,255	-,075
UE	,869	,209	,352	,013	,015	,068	-,034	-,034	,091
OEI	,924	,244	,164	,115	,066	,160	,044	,100	,023

Ескертулер – EO Эмоционалды хабардар болу, USE Өз эмоцияларын басқару, SM Өзіндік мотивация, E Эмпатия, UEDL Басқа адамдардың эмоцияларын басқару; KP Когнитивті қайта бағалау, PE Экспрессияны басу; MP Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, MU Басқа адамдардың эмоцияларын басқару, VU Өз эмоцияларын басқару, VE Экспрессияны бақылау, VP Өз эмоцияларын түсіну, MEI Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару, VEI Өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару, EP Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті, UE Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті, OEI Жалпы эмоционалды интеллект ;F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу, F2 Мәселеден ойша кету, F3 Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі, F4 Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F5 Белсенді жеңу, F6 Бас тарту, F7 Дінге жүгіну, F8 Өзіл, F9 Проблемадан кету, F10 Ұстамдылық, F11 Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F12 «Тыныштандырғыштарды» қолдану, F13 Қабылдау, F14 Бәсекелес іс-әрекетті басу, F15 Жоспарлау.

Біз жоғарыда аталған әдістердің көмегімен алынған латентті факторлар 4 курс психологтарының эмоционалды икемділігінің құрылымы үшін маңыздылығының төмендеу ретімен анықталды:

1. Жалпы эмоционалды интеллект, ең алдымен, тұлғаишілік эмоционалды интеллект;
 2. Басқа адамдардың эмоцияларын басқарудың өзіндік мотивациясы мен эмпатиямен байланысы;
 3. Экспрессияны басу мен когнитивті қайта бағалаудың қабылдау стратегиясымен байланысы;
 4. Дінге жүгінудің эмоцияларға шоғырлану және оларды белсенді түрде білдіру мен жоспарлаудағы байланысы;
 5. Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу мен тұлғалық өсудегі стресті белсенді жеңумен өзара байланысы;
 6. Әлеуметтік инструменталды қолдау мен эмоционалды әлеуметтік қолдауды қолданудағы өзара байланысы;
 7. Стреспен күресуден бас тарту мен әзіл стратегияларының өзара байланысы;
 8. Мәселеден ойша кету;
 9. Бәсекелес іс-әрекетті басу
- 1 және 4 курс психолог студенттерінің эмоционалды икемділігінің құрылымын салыстыруға көшейік (11-кесте).

Кесте 11 – 1 және 4 курс психолог студенттерінің эмоционалды икемділігінің құрылымын салыстырмалы талдау

№	1 курс психолог студенттері	4 курс психолог студенттері
1	2	3
1	Жалпы эмоционалды интеллект, ең алдымен, өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті	Жалпы эмоционалды интеллект, ең алдымен, тұлғашілік эмоционалды интеллект
2	Басқа адамдардың эмоцияларын басқару және эмпатия	Басқа адамдардың эмоцияларын басқарумен өзіндік мотивация және эмпатиямен байланысы
3	Эмоционалды және әлеуметтік инструменталды қолдау және эмоцияларға шоғырлану олардың белсенді түрде көріну стратегияларын қолданудағы өзара байланыс	Экспрессияны басу мен когнитивті қайта бағалаудың қабылдау стратегиясымен байланысы
4	Когнитивті қайта бағалаумен дінге жүгінудің байланысы	Дінге жүгіну мен эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінуімен жоспарлау арасындағы байланыс
5	Стрестік жағдайды жағымды қайта құру стратегиясымен бәсекелес іс-әрекетті басу байланысы	Позитивті қайта құру мен жеке тұлғалық өсуде стресті белсенді жеңудің байланысы
6	Басқа адамдардың эмоцияларын басқару мен мәселеден ойша кету стратегиясының байланысы	Әлеуметтік инструменталды қолдау мен эмоционалды әлеуметтік қолдаудың байланысы
7	«Тыныштандырғыштарды» қолдану	Стрестен бас тарту мен әзіл стратегияларының байланысы
8	Әзілмен қабылдаудың байланысы	Мәселеден ойша кету
9	-	Бәсекелес іс-әрекетті басу

Кесте 12 – Факторлық талдау арқылы анықталған эмоционалды икемділіктің компоненттері

Анықталған эмоционалды икемділік компоненттері		
когнитивті	реттеуші	мінез-құлық
жалпы эмоционалды интеллект, басқа адамдардың эмоцияларын басқару және эмпатия, өзіндік мотивация, тұлғашілік эмоционалды интеллект	когнитивті қайта бағалау, экспрессияны басу.	мәселеден ойша кету, әлеуметтік инструменталды қолдау, позитивті қайта құру мен жеке тұлғалық өсу, дінге жүгіну, эмоцияларға шоғырлану, жоспарлау.

12-кестеден көріп отырғанымыздай, 1-ші және 4-ші курс студенттерінде эмоционалды икемділік құрылымында ең маңыздысы-жалпы эмоционалды интеллект, бұны біз когнитивті компонент ретінде есептейміз.

Бірінші орында, 1-курс студенттерінде өздерінің эмоцияларын түсіну қабілеті болса, ал 4-ші курс студенттерінде жалпы эмоционалды интеллект, ең

алдымен, тұлғашілік эмоционалды интеллект, олар өз эмоцияларын түсініп, басқара алады және экспрессияны бақылайды.

Бұл жалпы эмоционалды интеллекттегі тұлғашілік эмоционалды интеллект рөлінің маңыздылығын арттыруға ықпал етуі, психологиялық білім екенін көрсетуі мүмкін, сол арқылы 4 курс психолог студенттері өздерінің эмоцияларын түсініп, басқарып қана қоймай, өз экспрессияларын басқара алады.

Екінші орында 1-курс студенттерінде эмоцияларын басқару мүмкіндігі, эмоционалды икемділік құрылымында орналасты. Сонымен қатар, 1-курс студенттерінде бұл дағды тек эмпатиямен байланысты. 4-курс студенттерінде бұл дағды эмпатиямен де, өзіндік мотивациямен де байланысты, бұл эмоцияларды басқару есебінен олардың өз мінез-құлқын басқара білулерін көрсетеді. Яғни, жоғары курстың психолог студенттері эмпатиялық және мінез-құлық деңгейінде өз эмоцияларын икемді түрде реттей алатыны ол білім алудың нәтижесі деп есептейміз.

Үшінші орында 1-курс студенттерінде эмоционалды икемділіктегі мінез-құлықтың компоненті орналасты. Оларда стрестік жағдайды жеңу стратегиялары басты рөл атқарады. Бұл эмоционалды және әлеуметтік қолдауды қолдану мен эмоцияларға шоғырлану стратегиясы мен олардың белсенді көрінісі арасындағы байланысын көрсетеді. 4-курстың психолог студенттері үшін эмоционалды икемділіктің реттеуші компоненті үшінші орында. Экспрессияны басу және когнитивті қайта бағалау мен стресті жеңудегі «қабылдау» стратегиясымен байланысты. Бұл стрестік жағдайды шынайы қабылдауды білдіреді. Бұл жоғары курс психолог студенттерінің эмоционалды икемділік құрылымында эмоционалды реттеу рөлінің маңыздылығын көрсетеді. 1-курс студенттерімен салыстырғанда, бұл оларды қабылдау стратегиясын таңдау арқылы стрестік жағдайды тиімді жеңуге мүмкіндік береді.

Эмоционалды икемділік құрылымында төртінші орынды 1-курс және 4-курс студенттерінде дінге жүгіну стратегиясы алады. Егер 1-курс студенттерінде дінге жүгіну стратегиясы эмоционалды реттеумен байланысса, 4-курс студенттерінде стресті жеңу стратегиясымен байланысты, яғни эмоцияларға шоғырлану мен оларды белсенді түрде көрсету және жоспарлау. Біз үшін 1 және 4-курс студенттерінің стресті жеңу стратегиясы дінге жүгіну болғаны қызықты.

Мүмкін бұл жоо-да этнопсихологияны, философияны, мәдениеттануды және діни ілімдерді белсенді оқумен, сондай-ақ өскелең ұрпақтың діни, рухани тәрбиесіне көп көңіл бөлуімен байланысы деп есептейміз.

1 және 4 курс студенттерінің эмоционалды икемділігі құрылымында бесінші орынды стреспен күресу стратегиясы алады: стрестік жағдайды жағымды позитивті қайта құру мен жеке тұлғалық өсу. Сонымен қатар, 1-курс студенттерінде бұл стратегия бәсекелес іс-әрекетті басу стратегиясымен өзара байланысты, яғни стрестік жағдайды белсенді түрде шешу үшін басқа әрекеттерге алаңдамауы және басқа нәрселерді елемеуі мүмкін. 4-курс психолог

студенттері стресті жеңуде позитивті қайта құру стратегиясын қолданады. Яғни, 4-курс психолог студенттерінің 1-курс психолог студенттерінен айырмашылығы, мақсатты түрде белсенді стрестік жағдайды позитивті қайта құру арқылы жеңеді. Ол олардың оқу процесінде жеке тұлғалық өсуі арқылы жүзеге асады.

Эмоционалды икемділік құрылымындағы алтыншы орында 1 және 4 курс студенттері арасында айтарлықтай айырмашылықтар анықталды. 1-курс студенттеріне басқа адамдардың эмоцияларын басқару, мәселеден ойша кету мен стресті жеңу стратегиясы тән болды. Ал 4-курс студенттерінде стресті жеңу стратегиясы - мәселеден ойша кету болды. Проблемамен байланысты жағымсыз ойлардан алшақтату үшін әр түрлі әрекеттерді қолданады, мысалы, қиял.

Алынған нәтиже 4-курс студенттерінің 1-курс студенттеріне қарағанда стресті жеңудің әлсіз стратегияларына жүгіну ықтималдығы аз екенін көрсетеді, бұл студенттерінің алған білімдерінің оң нәтижесі болып табылады.

1-курс студенттерінің эмоционалды икемділігі құрылымында жетінші орында стресті жеңу стратегиясы – «тыныштандыратындарды» қолдану болды. Стреспен күресудің мұндай стратегиясы 4-курс студенттерінің эмоционалды икемділігінің құрылымына тән емес. Ішімдік, дәрі-дәрмектерді немесе есірткілерді қолдану мәселеден қашу және әл-ауқатты жақсарту тәсілі ретінде стресті жеңу стратегиясы бойынша пайдалану бірінші курс студенттеріне қарағанда жоғары курс студенттеріне мүлдем тән емес, яғни бұл психологиялық білімнің оң нәтижесі болып табылады.

4-курс студенттері эмоционалды икемділік құрылымында жетінші орынға теріске шығару мен әзіл стратегиясының байланысы, яғни болған жағдайға сенуден бас тарту немесе жағдайға байланысты әзілдер мен күлкілермен байланысты оның шындығын жоққа шығаруға тырысу тән. Бұл қарым-қатынас болашақ психологтарға стрестік жағдайды әзілмен қабылдау арқылы, әсіресе белгілі бір стрестік жағдайдан бірден шығу мүмкін болмаса, оны жеңудің басқа стратегиялары тиімсіз болатын бірқатар стрестік жағдайларды жеңуге мүмкіндік береді. Стресті жеңу стратегиясы - әзіл 1-курс студенттеріне де тән. Бұл студенттердің осы тобында қабылдау стратегиясымен байланысты және эмоционалды икемділік құрылымындағы маңыздылық дәрежесі бойынша ең соңғы орында.

Стреспен күресу стратегиялары мәселеден ойша кету және бәсекелес іс-әрекеттерді басу 4-курс студенттерінің эмоционалды икемділік құрылымында соңғы орындарды алады, бұл әлсіз немесе мақсатсыз (жанама –қашу, алаңдату) стресті жеңу стратегиялары қолайлы болмаған кезде психологиялық білім берудің оң нәтижесін білдіреді.

Осылайша, 1 және 4 курс студент-психологтардың эмоционалды икемділігінің құрылымы туралы айтатын болсақ, олардың ұқсастықтары мен айтарлықтай айырмашылықтарын атап өткен жөн. Ұқсастық, ең алдымен, эмоционалды икемділік құрылымындағы жалпы эмоционалды интеллектің басым болуымен, содан кейін эмоционалды интеллектің жеке

көрсеткіштерімен, эмоционалды реттеудің рөлімен және стресті жеңудің әртүрлі стратегияларынан көрінеді.

Айырмашылықтар, ең алдымен, эмоционалды икемділік құрылымындағы эмоционалды реттеудің маңыздылығына және стресті жеңудің қолайлы стратегияларына қатысты. 4 курс студент-психологтарда осы көрсеткіштердің барлығы 1-курс студенттерімен салыстырғанда эмоционалды икемділік құрылымында анағұрлым қалыптасқан, бұл эмоционалды реттеу дағдыларына негізделген стресті жеңудің белсенді, мақсатты стратегиясын таңдауға үйренуге мүмкіндік беретін жоғары оқу орнының түлектері алған психологиялық білім мазмұнының тиімділігін көрсетеді.

4-курс студент-психологтары стресті жеңу стратегияларын таңдауға бейімділігі: позитивті қайта құру, тұлғалық өсу, ұстамдылық, дінге жүгіну және жоспарлау сияқты көрсеткіштері айқын көрінеді. Психологиялық білім, әрине, болашақ психологтардағы стресті жеңудің осы стратегияларын қалыптастыруға айтарлықтай әсер етті.

Болашақ психологтар үшін әр түрлі ОӘК аясында тақырыптар мазмұнды және әртүрлі жоспарда ашылады: жеке тұлғалық өсу, өз іс-әрекеттері туралы ойлау, импульсивті әрекеттерді тежеу, психологиялық білімнің маңызды құрамдас (толықтыру) бөлігі болып табылатын философиялық және діни ілімдер. Бұл болашақ психологтардың эмоционалды икемділік көрсеткіштерінің бірі ретінде стресті жеңудің тиісті стратегияларын дамуында, жоо-да алған білімдеріне сүйене отырып, оң көрініс тапты.

Қорытындылар:

1. Көлденең қималары әдісімен зерттеуді ұйымдастыру нәтижесінде біз болашақ психологтардың икемділігінің әртүрлі көрсеткіштерін салыстырдық, болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің психологиялық мазмұны мен даму талаптары туралы қорытынды жасауға мүмкіндік беретін әртүрлі нәтижелерді алдық;

2. Эмоционалды интеллект пен эмоционалды икемділікті эмоционалды реттеу көрсеткіштеріне сәйкес оқытуда 1-4 курс психологтарының арасында бір ғана маңызды айырмашылық анықталды, атап айтқанда: эмоцияларын басқару, ал 2-курс студент-психологтарда өздерінің эмоцияларын басқару көрсеткіштері жоғары болды, үшінші курсқа қарай бұл көрсеткіш айтарлықтай төмендеді және 4-курста жоғарылады, сонымен бірге 2-курс психолог студенттерінің өз эмоцияларын басқара білу деңгейі төмен болды. Яғни, қазіргі уақытта психологиялық білім болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің осы маңызды көрсеткіштерін қалыптастыруға жеткілікті назар аудармайды. ЖОО-да эмоционалды икемділікті дамыту талаптары оны оқыту курстары арасында, әсіресе болашақ психологтарды оқытудың үшінші курсына қалыптастырудың сабақтастығын қалыптастыру жекіліксіз қамтамасыз етіліп отыр;

3. Болашақ 1-4 курс студент - психологтары арасындағы эмоционалды икемділік стресті жеңу көрсеткіштері бойынша стратегияларда төрт маңызды айырмашылық анықталды: Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу, мәселеден ойша кету, дінге жүгіну, ұстамдылық. Психологиялық білім берудің мазмұны

стрестік жағдайда белсенді және әдейі әрекет ете алатын болашақ 4-курс студент-психологтарының стресті жеңу стратегиясын таңдауда оң әсер етті, 3-курс студент-психологтарынан айырмашылығы, олар белсенді емес, әлсіз стресті жеңу стратегиясын таңдау арқылы мәселені шешуден бас тартуға бейім екендігін көрсетті;

4. Факторлық деректерді талдау бойынша оқытудың 1 және 4 курс студенттерінің эмоционалды икемділігінің құрылымындағы ұқсастықтар мен айырмашылықтар анықталды. Ұқсастық, ең алдымен, эмоционалды икемділік құрылымындағы жалпы эмоционалды интеллектің басымдылығынан, эмоционалды интеллектің жеке көрсеткіштерімен, эмоционалды реттеудің рөлімен және стресті жеңудің әртүрлі стратегияларынан көрінеді. Айырмашылықтар, ең алдымен, эмоционалды икемділік құрылымындағы эмоционалды реттеудің маңыздылығына және стресті жеңудің қолайлы стратегияларына қатысты. 4-курс студент-психологтарда осы көрсеткіштердің барлығы 1-курс студент-психологтармен салыстырғанда эмоционалды икемділік құрылымында айтарлықтай қалыптасқан, бұл эмоционалды реттеу дағдыларына негізделген стресті жеңудің белсенді, мақсатты стратегиясын таңдауға мүмкіндік бере отырып, жоғары оқу орнының түлектері алған психологиялық білім мазмұнының тиімділігін көрсетеді;

5. Эмоционалды икемділіктің құрылымдық – мазмұндық сипаттамасы анықталды. Оларға келесі компоненттер кіреді: когнитивті, реттеуші, мінез-құлық компоненттері;

6. Психологиялық білім эмоционалды интеллект пен эмоционалды икемділіктің эмоционалды реттелуін қалыптастырудан қарағанда стресті жеңу стратегияларын қалыптастыруға тұрақты әсер етеді. Сондықтан болашақ психологтың эмоционалды икемділігінің маңызды көрсеткіштері ретінде эмоционалды интеллект пен эмоционалды реттеуді қалыптастыру үшін студент - психологтармен жұмыс формаларының теориялық құрамдас бөлігі мен практикалық - бағдарланған (мысалы, тренингтік) формаларына жаңа ОӘК әзірлеу кезінде де, бұрыннан бар ОӘК-ді пысықтау кезінде де назар аудару керек;

7. Жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша болашақ психологтарда эмоционалды икемділіктің келесі көрсеткіштерін дамытуға ұсыныстар әзірлеп, назар аудару керек: эмпатия, эмоционалды реттеу, тұлғааралық эмоционалды интеллект (басқалардың эмоцияларын түсіну, басқалардың эмоцияларын басқару), мәселеден ойша кету типі бойынша әлсіз стресті жеңудің белсенді стратегияларының басымдылығы.

3.3 ЖОО-да эмоционалды икемділікті дамыту бойынша эксперименттік жұмыстың нәтижелері

Бұл тарауда эмоционалды икемділікті дамыту мақсатында құрылған құрылымдық-мазмұндық модель мен кешенді бағдарламаның тиімділігін эксперимент жұмыстарын жүргізіп тексереміз.

Эксперименттік жұмысты ұйымдастыру және зерттеу әдістерін негіздеу. Зерттеу жұмысы 2020-2021 жж. «Alikhan Bokeikhan University» ББМ мен «Шәкәрім атындағы Университеті» КЕ АҚ базасында жүргізілді. Зерттеуге 6B03115 «Психология» білім беру бағдарламасының 3-курс студенттері (N=80) қатысты.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту бойынша әзірленген кешенді бағдарламаның тиімділігін тексеру үшін бақылау және эксперименттік топ құрылды. «Alikhan Bokeikhan University» ББМ 6B03115 «Психология» білім беру бағдарламасының 3 курс студенттері (N=40) эксперименттік топқа, Семей қаласының «Шәкәрім атындағы Университеті» КЕ АҚ 6B03102 «Психология» білім беру бағдарламасының 3 курс студенттері (N=40) бақылау тобына алынды. Эксперименттік топ студенттері эмоционалды икемділікті дамыту бойынша әзірлеген кешенді бағдарламаға қатысты.

Зерттеудің эксперименттік тобы ретінде алынған «Alikhan Bokeikhan University» ББМ 6B03115 «Психология» білім беру бағдарламасының студенттері өздерінің жоғары кәсіби білімдерін Мемлекеттік стандарт негізінде меңгеруде. Әзірленген кешенді бағдарлама ішіне «Психологтардың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курс кірді және ол студенттердің таңдау пәні ретінде оқу процесіне енгізілді. Аталған курс болашақ психологтардың кәсіби қызметінде эмоционалды тұрғыда өзін-өзі реттеуге, өзін-өзі басқаруға қажетті құзыреттіліктерін қалыптастыруға және қиын жағдайларды маман ретінде шешіп, өздерінің сауатты мінез-құлқын қалыптастыруға бағытталды.

Сондықтан, «Психологтардың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курс пен эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған тренинг психологиялық-педагогикалық жағдайларды ұйымдастыруға және қамтамасыз етуге негіз болды деген тұжырымды ұстандық. Осы орайда, болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың көрсеткіштері ретінде біз мыналарды қарастырдық:

1. *Когнитивті компоненті*: эмоционалды хабардар болу, басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару, өзінің эмоцияларын түсіну және басқару қабілеті, экспрессияны бақылау, өзін-өзі ынталандыру, эмпатия, тұлғааралық эмоционалды интеллект, тұлғаішілік эмоционалды интеллект, жалпы эмоционалды интеллект.

2. *Реттеуші компонент*: эмоционалды реттеу, когнитивті қайта бағалау және экспрессияны басу.

3. *Мінез-құлық компоненті*: стресс кезіндегі мінез-құлықты өзін-өзі реттеу факторлары ретінде конструктивті және конструктивті емес копинг-стратегиялар: позитивті қайта құру және тұлғалық өсу, мәселеден ойша кету, эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді түрде көрінуі, инструменталды әлеуметтік қолдауды қолдану, белсенді жеңу, теріске шығару, дінге жүгіну, әзіл, проблемадан кету, ұстамдылық, эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, «тыныштандырғышты» қолдану, қабылдау, бәсекелес әрекеттерді басу, жоспарлау.

Психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға бағытталған кешенді бағдарлама өткізгенге дейінгі бастапқы диагностикасының нәтижелерін талдау.

Эксперименттік және бақылау тобын құру кезінде мыналар ескерілді:

1. Эксперименттік және бақылау топтарында қыздардың саны ұлдарға қарағанда басымырақ болды (эксперимент тобында 2 ұл, 38 қыз; бақылау тобында 1 ұл, 39 қыз)

2. Эксперименттік және бақылау тобындағы студенттердің орташа жасы шамамен бірдей (эксперименттік топ және бақылау тобының студенттерінің жас шамасы 19-21 жас).

3. Эксперименттік және бақылау тобында «Психология» білім беру бағдарламасы бойынша (тек 3 курс студенттері) болды.

4. Эксперименттік және бақылау тобында эмоционалды икемділіктің әртүрлі көрсеткіштері бар студент-психологтарда тең арақатынаста болуы.

Эмоционалды икемділік келесі диагностикалық әдістемелердің көмегі арқылы экспериментке дейін және эксперименттен кейін диагностикаланды: Н. Холлдың EQ тесті және Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы арқылы эмоционалды интеллект көрсеткіштері, Дж.Гросстың ERQ сауалнамасы арқылы эмоционалды реттеу стратегиясы, COPE - стресті жеңу сауалнамасы арқылы стрестік мінез-құлықты өзін-өзі реттеудің конструктивті және конструктивті емес копинг- стратегиялары (C.S. Carver., M.F. Scheier., J.K. Weintraub., Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин., Е.Н. Рассказова, О.А.Сычев, В.Ю. Шевяховамен бейімделген).

Жоғарыда көрсетілген барлық әдістемелер бойынша эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің бастапқы диагностикасынан алынған мәліметтер (Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі, Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы (2006), Дж.Гросс ұсынған ERQ сауалнамасы COPE стресті жеңу сауалнамасы (C.S. Carver., M.F. Scheier., J.K. Weintraub) Манна-Уитни U-критерийі арқылы өзара салыстырылды.

Манна-Уитни U критерийі кез-келген белгінің деңгейі бойынша екі үлгі арасындағы айырмашылықтарды бір уақытта бағалауға арналған. Ол тәуелсіз үлгілер үшін екі эмпирикалық үлестірімнің ұқсастығын/айырмашылығын (зерттелетін белгі деңгейіндегі айырмашылықтарды анықтаған кезде) анықтауға мүмкіндік береді. Біздің жағдайымызда $n_1=40$ және $n_2=40$ мәні $U_{кр}=628$ үшін $P \leq 0,05$ және $U_{кр}=557$ үшін $P \leq 0,01$. Болашақта жұмыста тәуелді үлгілерді салыстыру үшін біз қалыптастырушы эксперимент кезеңінде Вилкоксонның T-критерийін қолдандық.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің құрылымын анықтау үшін және болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың арнайы курсы мен тренинг бағдарламасын одан әрі дамытуда Кайзер бойынша қалыпқа келуіндегі негізгі компоненттер әдісімен факторлық талдау жүргізілді. Матрицада жоғарыда көрсетілген барлық әдістемелер бойынша арнайы курсқа қатысқан эксперименттік топтың 40 студентінің тестілеу нәтижелері есептелген.

Бастапқы диагностикадан алынған нәтижелердің сипаттамасына көшейік (13-кестені қараңыз).

Алдымен айқындаушы эксперименттің кезеңіндегі студент-психологтардың эмоционалды икемділігінің маңызды көрсеткіші ретінде когнитивті компонентті диагностикасының нәтижелерін талдаймыз (13-кестені қараңыз).

Келесі болжамдар ұсынылды:

нөлдік болжам.

H_0 : - эксперименттік топ пен бақылау тобы арасында бәсекелес болжам арқылы өлшенген эмоционалды интеллектің жеке көрсеткіштерінде кездейсоқ айырмашылықтар ғана бар.

кездейсоқ болжам

H_1 : - эксперименттік топ пен бақылау тобы арасында эмоционалды интеллектің жеке көрсеткіштері бойынша кездейсоқ емес айырмашылықтар бар

H_0 және H_1 болжамдарын тексеру кезінде алынған нәтижелер 13-кестеде көрсетілген.

Кесте 13 – дамытушы бағдарлама кешенін өткізгенге дейін эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің эмоционалды икемділігінің когнитивті компонент көрсеткіштерін диагностикалау нәтижелері (орташа балл, U-критерий, p-мәнділігі)

Эмоционалды интеллектің диагноз қойылған көрсеткіштері	Эксперименттік топ		Бақылау тобы		U эмп., p	Мәнділігі
1	2		3		4	5
Н. Холлдың EQ тесті						
	М	Σ	М	σ		
Эмоционалды хабардар болу	8,15	5,59	9,05	4,64	750,00 p=.629	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өз эмоцияларын басқару	4,98	6,93	5,60	7,56	726,50 p=.695	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өзіндік мотивация	7,78	4,84	8,55	5,92	702,50 p=.657	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Эмпатия	7,63	6,64	8,45	5,01	772,00 p=.617	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару	7,83	6,35	8,15	5,70	719,00 p=.681	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
EQ сомасы	39,40	24,41	40,10	22,63	724,00 p=.690	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Д.В. Люсиннің «Эмин» сауалнамасы						
	М	Σ	М	σ		
Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну	19,30	3,78	19,95	3,00	693,50 p=.303	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару	17,83	3,14	18,73	3,53	698,50 p=.326	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өз эмоциясын басқару	13,15	2,20	14,25	3,87	633,00 p=.106	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$

13-кестенің жалғасы

1	2		3		4	5
Экспрессияны бақылау	11,10	2,68	12,03	4,13	685,00 p=.266	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өз эмоцияларын түсіну	17,58	2,90	18,53	4,71	741,00 p=.569	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Тұлғааралық эмоционалды интеллект	37,13	4,96	38,68	5,37	646,00 p=.137	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Тұлғаишілік эмоционалды интеллект	41,83	5,86	44,80	11,22	691,50 p=.296	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті	36,88	5,17	38,48	6,96	685,00 p=.268	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару	42,08	5,82	45,00	9,44	630,00 p=.101	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Жалпы эмоционалды интеллект	78,95	9,28	83,48	15,60	631,50 p=.105	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Ескерту – M=орташа маңыздылығы; σ=стандартты ауытқу						

13-кестеден көріп отырғанымыздай, Манна-Уитнидің U-критерийі бойынша деректерді талдау нәтижесінде кешенді бағдарламасы өткізгенге дейін эксперименттік және бақылау тобының студент-психологтарының когнитивті компонент көрсеткіштері бойынша айтарлықтай айырмашылықтар анықталған жоқ.

Бұл бізге барлық көрсеткіштер бойынша H_1 болжамын жоққа шығаруға мүмкіндік берді, яғни студент-психологтардың эксперименттік және бақылау топтары «Психологтардың эмоционалды икемділігі» арнайы курс пен тренинг өткізгенге дейін біз бөлген когнитивті компонент көрсеткіштерімен ерекшеленбейді, атап айтқанда: эмоционалды хабардар болу, басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару, өзінің эмоцияларын түсіну және басқару, өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару қабілеті, экспрессияны бақылау, өзіндік мотивация, эмпатия, тұлғааралық эмоционалды интеллект, тұлғаишілік эмоционалды интеллект, жалпы эмоционалды интеллект.

Бұл ретте эксперименттік және бақылау топтарының студент-психологтарының көпшілігі (тиісінше 39,40 және 40,10) Н. Холлдың EQ тесті бойынша эмоционалды интеллектің шекаралық деңгейімен сипатталады: эмоционалды интеллектің төмен және орта деңгейінің төменгі шекарасының жоғарғы шегінде (тест нормалары: 39 ұпай және EQ деңгейі төмен, 40-тан 69 ұпайға дейін – EQ орташа деңгейі).

Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасының нәтижелері Н.Холлдың тестінен алынған нәтижені растайды: эксперименттік және бақылау топтарының студент-психологтарының көпшілігі (тиісінше 78,95 және 83,48) төмен және орташа эмоционалды интеллекттің түйіскен жерінде (тест нормалары: 72-ден 78 ұпайға дейін EQ деңгейі төмен, 79-дан 92 ұпайға дейін - EQ орташа деңгейі) эмоционалды интеллектің шекаралық деңгейімен

сипатталады. Сонымен қатар, бақылау тобында EQ орташа ұпайы бойынша бұл көрсеткіш эксперименттік топтағы орташа ұпай бойынша EQ ұқсас көрсеткішінен асып түседі, бірақ жалпы іріктеу бойынша статистикалық деңгейде екі таңдау арасындағы айырмашылықтар аса маңызды емес.

Мұнда «Психологтардың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы мен тренинг өткізудің маңыздылығына тоқталғмыз келеді, өйткені эмоционалды интеллект бойынша алынған нәтижелерден психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту бойынша қосымша курстың қажеттілігі қазірдің өзінде айқын болып отыр, себебі екі топтың студент-психологтарын «психология» білім беру бағдарламасы бойынша оқытудың 3 курсына қарамастан, эмоционалды интеллектілері жеткіліксіз қалыптасып отыр, бұл психологтың болашақ кәсіби қызметіне кері әсерін тигізеді, ондай жағдайда өзінің және басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару қабілетіне жоғары талаптар қойылады, осыдан эмоционалды интеллект дамуының кем дегенде тұрақты орташа деңгейі болжанып отыр.

Эмоционалды икемділіктің реттеуші компонентінің көрсеткіштерін қарастырамыз.

Келесі болжамдар ұсынылды

нөлдік болжам

H_0 : - Дж. Гросс ERQ сауалнамасы және онымен бәсекелес болжам негізінде эксперименттік топ пен бақылау тобы арасында эмоционалды реттеудің жеке көрсеткіштері бойынша кездейсоқ айырмашылықтар бар.

кездейсоқ болжам

H_1 : - эксперименттік топ пен бақылау тобы арасында эмоционалды реттеудің жеке көрсеткіштерінде кездейсоқ емес айырмашылықтар бар (когнитивті қайта бағалау және экспрессияны басу).

14-кестеде H_0 және H_1 болжамдарын тексеру барысында алынған нәтижелер көрсетілген.

Кесте 14 – Арнайы курс пен тренингтер өткізгенге дейін эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің реттеуші компонентін диагностикалау нәтижелері (орташа ұпайы, U-критерий, p-мәнділігі)

Эмоционалды реттеудің диагностикалық көрсеткіштері	Эксперименттік топ		Бақылау тобы		U эмп., p	Мәнділігі
	M	Σ	M	σ		
Когнитивті қайта бағалау	30,58	5,11	30,20	4,99	789,50 p=.919	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Экспрессияны басу	17,98	4,14	18,55	4,78	716,00 p=.417	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Ескерту – M=орташа мәні; σ =стандартты ауытқу						

14-кестеден көріп отырғанымыздай, Манна-Уитни U-критерийі бойынша деректерді талдау нәтижесінде кешенді бағдарламаны өткізгенге дейін

эксперименттік және бақылау тобының психолог студенттерінің реттеуші компонентінің көрсеткіші бойынша маңызды айырмашылықтар анықталған жоқ.

Бұл бізге барлық көрсеткіштер бойынша H_1 болжамын жоққа шығаруға мүмкіндік берді, яғни студент-психологтардың эксперименттік және бақылау топтары кешенді бағдарламаны өткізгенге дейін эмоционалды реттеу көрсеткіштерімен ерекшеленбейді, атап айтқанда: когнитивті қайта бағалау және экспрессияны басу.

Сонымен қатар, эксперименттік және бақылау топтарының психолог студенттерінің көпшілігі (тиісінше 30,58 және 30,20) «когнитивті қайта бағалау» критерийі бойынша эмоционалды реттеудің орташа деңгейімен сипатталады (мүмкін болатын ең жоғары ұпай: 42), сонымен қатар «экспрессияны басу» критерийі бойынша эмоционалды реттеудің орташа деңгейімен сипатталады (мүмкін болатын ең жоғары ұпай: 28, 17,98 – эксперименттік топ үшін, 18,55 – бақылау тобы үшін).

«Экспрессияны басу» көрсеткіші бойынша психолог студенттердегі эмоционалды реттеу көрсеткішінің айқындылығына назар аудару керек, өйткені эмоцияларды іштей басу арқылы оны жасыру болашақ психологтарды қарым-қатынаста қиындықтарға әкелуі мүмкін. Бұл жағдайда психолог студенттерінің эмоциялармен күресу қабілеттерін дамыту қажет, бұны біз эмоционалды икемділікті дамытатын кешенді бағдарламасы негізінде жүзеге асыратын боламыз.

Эмоционалды икемділіктің мінез-құлық компонентінің көрсеткіштерін қарастырамыз, яғни конструктивті және конструктивті емес өзін-өзі реттеу копинг-стратегиялары.

Келесі болжамдар ұсынылды:

нәлдік болжам

H_0 : - эксперименттік топ пен бақылау тобы арасында COPE сауалнамасымен өлшенген жеке копинг мінез-құлық көрсеткіштері мен онымен бәсекелес болжам бойынша кездейсоқ айырмашылықтар ғана бар.

кездейсоқ болжам

H_1 : - эксперименттік топ пен бақылау тобы арасында жеке копинг мінез-құлық көрсеткіштері бойынша кездейсоқ емес айырмашылықтар бар.

15-кестеде H_0 және H_1 болжамын тексеру барысында алынған нәтижелер көрсетілген.

Кесте 15 – Арнайы курс пен тренингті өткізгенге дейінгі эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің стрестегі мінез-құлқын өзін-өзі реттеудің конструктивті және конструктивті емес копинг-стратегияларын диагностикалау нәтижелері (орташа ұпайлар, U-критерий, p-мәнділігі)

Копинг-стратегияларының диагностикалық көрсеткіштері	Эксперименттік топ		Бақылаушы топ		U эмп., p	Мәнділігі
1	2		3		4	5
	M	σ	M	σ		

15-кестенің жалғасы

1	2		3		4	5
Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу	12,95	2,28	12,90	1,85	776,00 p=.815	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Мәселеден ойша кету	10,05	1,45	9,50	2,00	630,50 p=.101	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі	9,83	2,16	10,08	3,41	779,00 p=.839	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану	10,85	2,72	11,25	2,97	693,50 p=.302	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Белсенді жеңу	11,03	1,70	11,88	2,34	630,50 p=.099	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Бас тарту	9,35	2,94	8,98	2,43	695,00 p=.309	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Дінге жүгіну	11,60	2,60	10,48	3,08	652,00 p=.149	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Әзіл	10,20	3,07	10,18	2,46	783,50 p=.873	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Проблемадан кету	9,13	1,96	8,55	2,91	672,00 p=.214	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Ұстамдылық	10,70	2,36	10,73	2,57	797,50 p=.981	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану	10,55	3,06	10,10	3,02	731,00 p=.504	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
«Тыныштандырғыштарды» қолдану	6,58	3,13	6,13	3,20	705,00 p=.330	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Қабылдау	10,08	2,09	10,98	2,35	632,00 p=.103	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Бәсекелес іс-әрекетті басу	10,68	2,22	11,43	2,57	666,50 p=.195	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Жоспарлау	10,13	1,28	9,65	1,58	647,50 p=.133	Мәнді емес $U_{ЭМП} > U_{КР}$
Ескерту – M=орташа маңыздылығы; σ=стандартты ауытқу						

15-кестеден көріп отырғанымыздай, Манна-Уитни U-критерийі бойынша деректерді талдау нәтижесінде «Психологтардың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы мен тренингтерді өткізгенге дейін эксперименттік және бақылау тобының психолог-студенттерінің копинг-мінез-құлқының бірде-бір көрсеткіші бойынша айтарлықтай айырмашылықтар анықталған жоқ.

Бұл бізге барлық көрсеткіштер бойынша H_1 болжамын жоққа шығаруға мүмкіндік берді, яғни эксперименттік және бақылау топтарының психолог студенттері кешенді бағдарламаны өткізгенге дейін біз бөлген копинг мінез-құлық көрсеткіштерімен ерекшеленбейді.

Сонымен қатар, эксперименттік және бақылау топтарының психолог студенттерінің көпшілігі стрестік мінез-құлықты өзін-өзі реттеудің келесі стратегияларымен сипатталады: позитивті қайта құру және тұлғалық өсу (тиісінше 12,95 және 12,90), белсенді күресу (тиісінше 11,03 және 11,88) және дінге жүгіну (тиісінше 11,60 және 10,48). Мінез-құлықты өзін-өзі реттеудің

конструктивті емес стратегияларын эксперименттік және бақылау топтарының студенттері аз қолданады (мысалы, «тыныштандырғыштарды» қолдану, мәселеден кету (алшақ болуын) проблемадан бас тарту арқылы көрсету).

Бұл жағдайда копинг - мінез-құлық көрсеткішінің төмен болуына назар аудару керек: эмоциялар мен олардың көріністеріне шоғырлану (орташа ұпай: 9,83 – эксперименттік топта, 10,08 ұпай – бақылау тобында). Бұл нәтижені болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту бойынша біздің арнайы курсты әзірлеу кезінде ескеруіміз қажет.

Осылайша, Манна-Уитни U-критерийі бойынша деректерді талдау нәтижесінде біз бөлген эксперименттік және бақылау тобының психолог студенттерінің эмоционалды икемділігінің бірде-бір көрсеткіші бойынша айтарлықтай айырмашылықтар анықталған жоқ.

Бұл бізге эмоционалды икемділіктің барлық көрсеткіштері бойынша H_1 болжамын жоққа шығаруға мүмкіндік берді, яғни эксперименттік және бақылау топтары біз бөлген эмоционалды икемділік көрсеткіштерімен ерекшеленбейді, атап айтқанда: когнитивті компонент, реттеуші компонент, мінез-құлық компоненті.

Психолог студенттері үшін эмоционалды икемділікті дамыту бойынша кешенді бағдарлама әзірлеу қажеттілігі эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің келесі қиындықтарына байланысты болды:

- Когнитивті компоненттің қалыптасуының төмен деңгейі, жалпы алғанда оның жеке көрсеткіштері мен интегралды эмоционалды интеллектің даму деңгейлері бойынша;

- Студент-психологтардың бір бөлігіне ғана, когнитивті қайта бағалау тұрғысынан және өз эмоцияларын экспрессивті түрде білдіруге қабілеттілік жағынан да реттеушілік компоненттің жақсы деңгейі тән.

- Эксперименттік және бақылау топтарындағы студенттердің көпшілігі «экспрессияны басу» критерийі бойынша эмоционалды реттеудің жоғары деңгейімен сипатталады. Бұл болашақ психологтардың эмоцияларын іштей басу арқылы жасыруды жөн көретіндігін көрсетеді, дегенмен болашақ психологтардың күнделікті өмірде де, жұмыс орнында, қарым-қатынасында қиындықтарға әкелуі мүмкін.

- Эксперименттік және бақылау тобының студенттері копинг-мінез-құлық стратегиясының шектеулі жиынтығымен сипатталды, бұл олардың болашақ кәсіби қызметтерінің табыстылығына кері әсерін тигізуі мүмкін.

Эксперименттік топтың студенттерімен жүргізілген арнайы курстан кейін эмоционалды икемділіктің қорытынды диагностикасының нәтижелерін талдауға көшеміз.

Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған кешенді **бағдарлама өткізгеннен кейінгі** болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің қорытынды диагностикасының нәтижелерін талдау.

Қалыптастырушы эксперимент кезеңінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту бағытында кешенді бағдарлама жүргізілді, ол болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктерінің ортақ көрсеткіші

ретінде когнитивті, реттеуші, мінез-құлық компоненттерін дамытуға бағытталды.

Қалыптастырушы эксперимент жүргізілгеннен кейін эксперименттік және бақылау топтарының студенттерімен эксперименттің анықтаушы кезеңіндегі алынған нәтижелерге сүйеніп когнитивті, реттеуші, мінез-құлық компоненттерінің даму деңгейі қайта қарастырылды.

Жоғарыда көрсетілген барлық әдістемелер бойынша эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің қорытынды диагностикасының Манна-Уитни параметрлік емес U критерийі бойынша бір-бірімен қайта салыстырылды. Біздің жағдайда $n_1 = 40$ және $n_2 = 40$ кезіндегі Манна-Уитнидің U критерийі үшін сыни мәндер болды: $U_{кр} = 628$ үшін $P \leq 0,05$ және $U_{кр} = 557$ үшін $P \leq 0,01$.

Эксперименттің қалыптастырушы кезеңінде эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің когнитивті компонентін диагностикалау нәтижелері (15-16 кестелерде көрсетілген) талданған.

Кесте 16 – Эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің когнитивті компонентінің кешенді бағдарлама өткізгеннен кейін көрсеткіш нәтижелері (орташа ұпай, U -критерий, p -мәнділігі)

Эмоционалды интеллектің диагностикалық көрсеткіштері	Эксперименттік топ		Бақылау тобы		U эмп., p	Мәнділігі
1	2		3		4	5
Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі						
	М	σ	М	σ		
Эмоционалды хабардар болу	11,28	2,87	9,23	4,96	604,50 $p = .048$	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Өз эмоцияларын басқару	9,08	3,34	5,23	7,84	569,50 $p = .026$	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Өзіндік мотивация	10,10	3,26	9,20	6,35	793,00 $p = .946$	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Эмпатия	10,15	2,73	9,10	5,56	791,00 $p = .931$	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару	10,43	2,58	8,93	5,23	725,00 $p = .469$	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
EQ суммасы	51,03	10,66	41,68	22,18	619,00 $p = .049$	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы						
	М	σ	М	σ		
Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну	21,70	2,41	19,98	4,28	644,50 $p = .132$	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$

16-кестенің жалғасы

1	2		3		4	5
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару.	19,13	4,36	17,73	2,11	612,50 p=.049	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Өз эмоцияларын басқару	14,40	2,54	14,30	3,72	795,50 p=.965	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Экспрессияны бақылау	12,50	1,92	12,33	3,69	762,00 p=.713	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өз эмоцияларын түсіну	18,55	2,90	18,90	5,05	798,00 p=.985	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару	39,43	3,25	39,10	7,41	752,00 p=.643	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті	45,45	5,38	45,53	10,54	790,50 p=.927	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті	40,25	4,16	38,88	7,94	752,00 p=.643	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Жалпы эмоционалды интеллект	44,63	4,48	45,75	8,81	697,00 p=.320	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Эмоционалды интеллект	84,88	7,33	84,63	15,92	791,00 p=.931	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Ескерту – M=орташа маңыздылығы; σ=стандартты ауытқу						

16-кесте мен 11-суретте көрсетілгендей арнайы курсты өткізгеннен кейін когнитивті компонент бойынша эксперименттік және бақылау топтарының студенттері арасында бұл компоненттің бірқатар көрсеткіштерінде маңызды айырмашылықтар анықталды, атап айтқанда: «эмоционалды хабардар болу», «өз эмоцияларын басқару», «басқа адамдардың эмоцияларын басқару», «басқа адамдардың эмоцияларын түсіну», «өз эмоцияларын түсіну және басқару», «өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті».



Сурет 11 – Эксперимент және бақылау топтарының когнитивті компоненттерінің салыстырмалы диаграммасы

Жалпы алғанда, бұл эксперименттік топ студенттерінің бақылау тобының студенттерінен айырмашылығы кешенді бағдарлама өтуіне байланысты. Осы орайда өздерінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті дамып, эмоционалды хабардар болу деңгейі мен жалпы эмоционалды интеллект деңгейі артқандығын, яғни когнитивті компонент деңгейінің жоғарылағандығын көрсетті.

Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі бойынша эксперимент тобының студенттерінде көрсеткіш 51.03 когнитивті компонент жақсы орташа деңгейіне сәйкес келуін көрсетсе, бақылау тобының студенттерінде көрсеткіш 41.68 когнитивті компонент орташа деңгейінің төменгі шегіне сәйкес келуін көрсетті.

Когнитивті компоненттің әртүрлі көрсеткіштерін дамытуға арналған эксперименттік және бақылау топтарындағы динамиканы біз төменде, жеке Вилкоксонның параметрлік емес Т-критерийін қолданған кезде қарастырамыз.

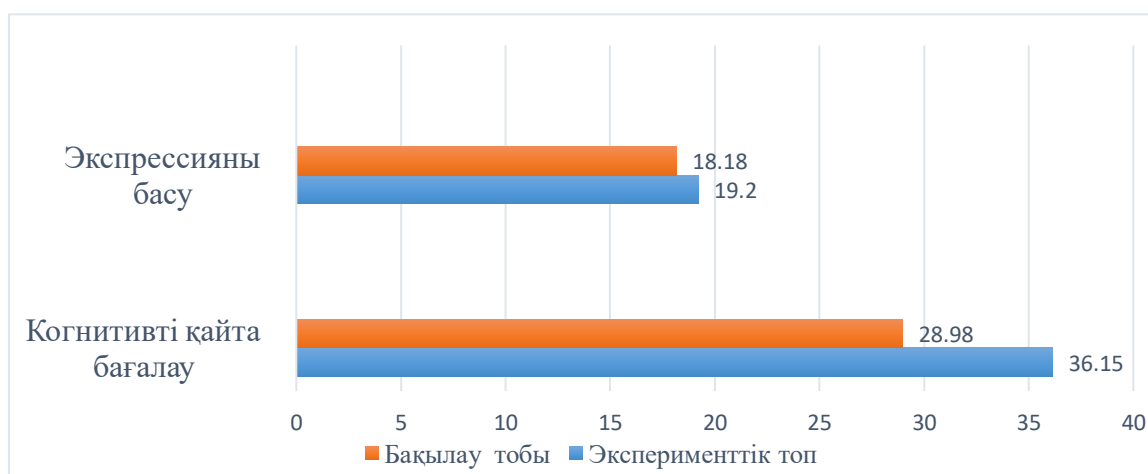
Кешенді бағдарлама аясында когнитивті компоненттің дамуы байқалды, дегенмен студент - психологтардың эмоционалды интеллектілерін дамыту әлі де қажет, себебі бұған олардың бастапқы диагностика нәтижелері төмен деңгейде болуы әсер етті.

Психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға бағытталған кешенді бағдарлама аясында студент-психологтардың эмоционалды реттелуін дамыту нәтижелерін қарастыруға көшеміз (17-кестеде көрсетілген).

Кесте 17 – Эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің реттеуші компоненттерінің кешенді бағдарлама өткізгеннен кейін көрсеткіш нәтижелері (орташа ұпай, U-критерий, p-мәнділігі)

Эмоционалды реттеудің диагностикалық көрсеткіштері	Эксперименттік топ		Бақылау тобы		U эмп., p	мәнділігі
	M	σ	M	σ		
Когнитивті қайта бағалау	36,15	3,14	28,98	6,88	469,50 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Экспрессияны басу	19,20	2,49	18,18	5,55	715,50 p=.414	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Ескерту – M=орташа мәні; σ= стандартты ауытқу						

17-кесте мен 12-суретте эксперименттік және бақылау топтарының студенттері арасында реттеуші компонент бойынша айырмашылықты «когнитивті қайта бағалау» көрсеткіші арқылы көруге болады.



Сурет 12 – Эксперимент және бақылау топтарының реттеуші компоненттерінің салыстырмалы диаграммасы

Эксперименттік топ студенттерінің бақылау тобының студенттерінен айырмашылығы, кешенді бағдарлама арқылы күшті эмоциялар тудырған стимулдарды қайта қарау қабілеті қалыптасқанын білдіреді. Бұл көрсеткіш эмоционалды икемділіктің өте маңызды көрсеткіші болып табылады және осы көрсеткіш негізінде реттеуші компонентті дамытуға қатысты кешенді бағдарлама нәтижелілігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Көрсеткіш ретінде эмоцияны басу эксперименттік және бақылау топтарының студенттері арасында статистикалық тұрғыдан айтарлықтай ерекшеленбейді, демек кешенді бағдарламаны одан әрі дамыту кезінде мән беру керек.

Эмоционалды икемділіктің мінез-құлық компонентінің көрсеткіштерін қарастырамыз, яғни конструктивті және конструктивті емес өзін-өзі реттеу копинг-стратегиялары (18-кестеде көрсетілген).

Кесте 18 – Эксперименттік және бақылау топтары студенттерінің мінез-құлық компоненттерінің кешенді бағдарлама өткізгеннен кейінгі көрсеткіш нәтижелері (орташа ұпай, U-критерий, p-мәнділігі)

Копинг-стратегияларының диагностикалық көрсеткіштері	Эксперименттік топ		Бақылау тобы		U эмп., p	Мәнділігі
	1	2	3	4	5	
	M	σ	M	σ		
Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу	12,50	1,62	11,15	2,60	599,00 p=.040	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Мәселеден ойша кету	11,55	1,50	10,63	2,01	573,50 p=.025	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі	10,75	1,55	11,08	2,72	745,50 p=.596	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану.	12,93	1,42	11,03	2,18	380,50 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Белсенді жеңу	12,63	1,33	10,98	2,20	431,50 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Бас тарту	10,18	1,38	9,65	2,14	693,50 p=.296	Мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Дінге жүгіну	13,00	1,66	10,83	2,93	437,50 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Әзіл	11,83	1,74	9,85	2,42	398,50 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Проблемадан кету	10,30	1,09	9,40	2,68	551,50 p=.015	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Ұстамдылық	12,25	1,71	10,30	2,36	409,00 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану	11,78	1,94	11,25	2,74	719,00 p=.431	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
«Тыныштандырғыштарды» қолдану	6,30	0,72	6,23	3,38	722,00 p=.433	мәнді емес $U_{эмп} > U_{кр}$
Қабылдау	12,38	1,00	10,63	2,44	412,50 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Бәсекелес іс-әрекетті басу	12,38	1,23	10,28	2,42	333,00 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$
Жоспарлау	13,13	1,42	9,38	2,05	401,50 p=.000	мәнді $U_{эмп} < U_{кр}$

Ескерту – M=орташа маңыздылығы; σ=стандартты ауытқу

18-кесте мен 13-суретте эксперименттік және бақылау тобының студенттері арасында мінез-құлық компоненттері бойынша айырмашылықтар анықталды, олар келесі көрсеткіштер: жоспарлау, бәсекелес іс-әрекетті басу, қабылдау, ұстамдылық, проблемадан кету, әзіл, дінге жүгіну, белсенді жеңу, инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, мәселеден ойша кету, позитивті қайта құру және тұлғалық өсу. Бұл эксперимент тобының оң динамикасын көрсетіп, құрылымдық-мазмұндық модель мен кешенді бағдарламаның маңыздылығын дәлелдеп отыр.



Сурет 13 – Эксперимент және бақылау топтарының мінез-құлық компоненттерінің салыстырмалы диаграммасы

Эксперименттік топ студенттерінің бақылау тобы студенттерінен айырмашылығын білдіреді, кешенді бағдарламаны өту арқылы стрестік жағдайда әр түрлі копинг-стратегияларын қолдана алуы, белгілі бір стрестік жағдайда қажетті, оңтайлы стратегиялардың үлкен спектрін таңдай білу қабілеттері дамыды. Бұл «өзін-өзі реттеу стратегияларын таңдаудың өзгергіштігі немесе икемділігі». Эмоционалды икемділіктің өте маңызды көрсеткіші болып табылады. Стрестік жағдайда эмоционалды икемділікті дамытуда кешенді бағдарламаның тиімділігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Бұл студенттер стресс кезінде конструктивті емес копинг-стратегияларыды тиімді қолдана алатындығын көрсетті.

Соныменен, эксперименттік топ студенттерінің бақылау тобы студенттеріне қарағанда, эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған кешенді бағдарламасы арқылы келесі дағдылары дамыды:

- когнитивті компонент: өзінің және басқалардың эмоцияларын басқара білу дағдысы, эмоционалды хабардар болу деңгейі жоғарылап, жалпы эмоционалды интеллект деңгейі артты;

- реттеуші компонент: күшті эмоциялар тудырған стимулдарды қайта карау біліктілігі дамыды;

- мінез-құлық компоненті: стрестік жағдайда әр түрлі копинг-стратегияларын қолдана білу, біреуіне назар аудармай, нақты стрестік жағдайда қажетті, оңтайлы стратегиялардың ішінен қажеттісін таңдай білу. Бұл көрсеткішті біз «өзін-өзі реттеу стратегияларын таңдаудың өзгергіштігі немесе икемділігі» деп атадық.

Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған кешенді бағдарлама (эксперименттік топ) өткен және стандартты бағдарлама (бақылау тобы) бойынша әдеттегі оқу курсынан өту нәтижесінде психолог студенттердің эмоционалды икемділігінің дамуының топ ішіндегі динамикасын талдауға көшейік.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің дамуы кешенді бағдарламаға дейінгі және кейінгі көрсеткіш нәтижелері.

Эксперименттік және бақылау топтарының эмоционалды икемділігі дамуының ішкі динамикасының бастапқы және қорытындысы жоғарыда қолданылған әдістер арқылы диагностикаланды, алынған мәліметтерді салыстыру параметрлік емес белгі-ранг Вилкоксонның Т-критерийі, сонымен қатар деректердің қалыпты таралуын қамтымайтын Манна-Уитни U-критерийімен зерттелді.

Вилкоксон Т-критерийі бір сыналушы үлгісінде (яғни тәуелді таңдамалар үшін) екі түрлі жағдайда өлшенген көрсеткіштерді салыстыруға арналған. Бұл өзгерістердің бағытын ғана емес, сонымен бірге олардың өзгерісін анықтауға мүмкіндік береді, яғни көрсеткіштердің бір бағытта ауысуы екіншісіне қарағанда қарқынды екенін анықтай алады. Біздің жағдайда $n_1 = 40$ эксперименттік тобы мен $n_2 = 40$ бақылау тобы SPSS 23.0 бағдарламасы арқылы Вилкоксонның Т-критерийі бойынша салыстырылды, Z-тест статистикасы және екі жақты р-мәні топтардың әрқайсысы бойынша жеке есептелді (19-20 кестеде көрсетілген).

Эмоционалды икемділігінің когнитивті компонентінің даму динамикасын топшілік көрсеткіші ретінде қарастырамыз (19-20 кестелерде көрсетілген).

Кесте 19 – Эксперименттік топтың студенттерімен кешенді бағдарламаны өткізгенге дейін және одан кейінгі когнитивті компонент көрсеткіштерінің нәтижелері (орташа ұпайлар, арнайы курсқа дейінгі және кейінгі маңызды өзгерістер қара қою түспен белгіленген)

Эмоционалды интеллектің диагностикалық көрсеткіштері	Эксперименттік топ				Z-тест статистикасы	Мәнділігі
	бастапқы диагностика	қорытынды диагностика				
1	2	3		4	5	
Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі						
	М	σ	М	σ		
Эмоционалды хабардар болу	8,15	5,59	11,28	2,87	-2,871b	.004
Өз эмоцияларын басқару	4,98	6,93	9,08	3,34	-4,233b	.000
Өзіндік мотивация	7,78	4,84	10,10	3,26	-3,377b	.001
Эмпатия	7,63	6,64	10,15	2,73	-2,745b	.006
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару	7,83	6,35	10,43	2,58	-3,368b	.001
EQ суммасы	39,40	24,41	51,03	10,66	-4,020b	.000
Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы						
	М	σ	М	σ		
Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну	19,30	3,78	21,70	2,41	-4,971b	.000
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару	17,83	3,14	19,13	4,36	-,426c	.670
Өз эмоцияларын басқару	13,15	2,20	14,40	2,54	-5,146b	.000
Экспрессияны бақылау	11,10	2,68	12,50	1,92	-4,824b	.000
Өз эмоцияларын түсіну	17,58	2,90	18,55	2,90	-4,744b	.000
Тұлғааралық эмоционалды интеллект	37,13	4,96	39,43	3,25	-3,742b	.000
Тұлғашілік эмоционалды интеллект	41,83	5,86	45,45	5,38	-5,462b	.000

19-кестенің жалғасы

1	2		3		4	5
Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті	36,88	5,17	40,25	4,16	-5,248b	.000
Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару	42,08	5,82	44,63	4,48	-4,180b	.000
Жалпы эмоционалды интеллект	78,95	9,28	84,88	7,33	-5,269b	.000

Ескерту – M=орташа маңыздылығы; σ=стандартты ауытқуа. a Вилкоксонның белгі рангтерінің критерийі, b. теріс рангтерге негізделген, c. оң рангтерге негізделген

19-кесте мен 14-сурет арқылы эксперименттік топтың студенттерінің кешенді бағдарламаны өткізгенге дейін және одан кейінгі когнитивті компонент көрсеткіштері берілген. Мұнда бастапқы және қорытынды нәтижелер шығарылған. Осы арқылы Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі бойынша барлық көрсеткіштер оң нәтиже бергендігін көрсетті, ал Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасының көрсеткіштерінің ішінде: жалпы эмоционалды интеллект, өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару, өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті, тұлғашылық эмоционалды интеллект, тұлғааралық эмоционалды интеллект, өз эмоцияларын түсіну, экспрессияны бақылау, басқа адамдардың эмоцияларын басқару, өз эмоцияларын басқару, басқа адамдардың эмоцияларын түсіну көрсеткіштері бастапқыға қарағанда әлдеқайда жоғарлағандығын көрсетті.

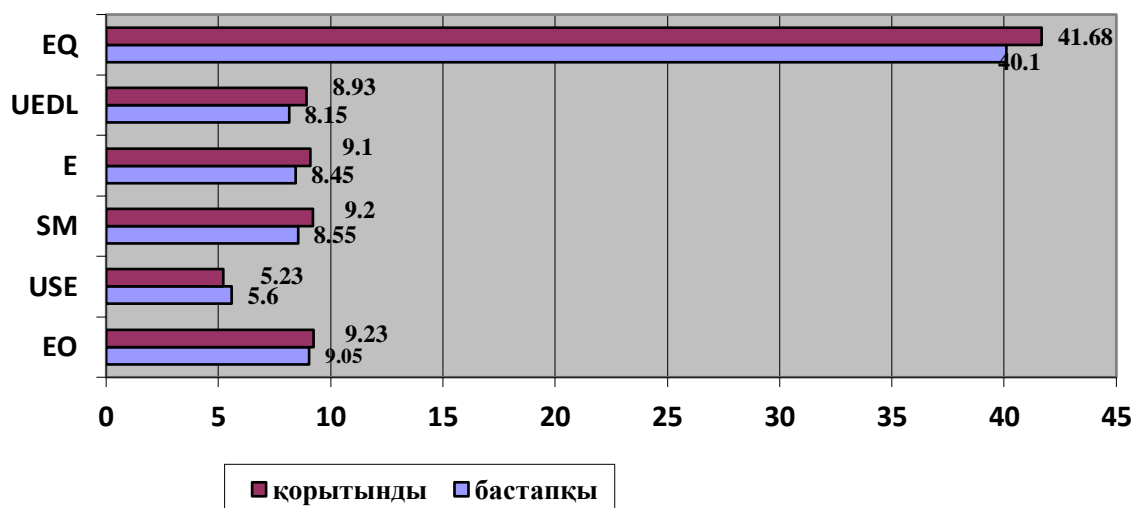


Сурет 14 – Эксперимент тобының когнитивті компонент көрсеткіші

Кесте 20 – Стандартты бағдарламаны оқыған бақылау топтың студенттерінің экспериментке дейінгі және эксперименттен кейінгі когнитивті компонент көрсеткіш нәтижелері (орташа ұпайлар, арнайы курсқа дейінгі және кейінгі маңызды өзгерістер қара қою түспен белгіленген)

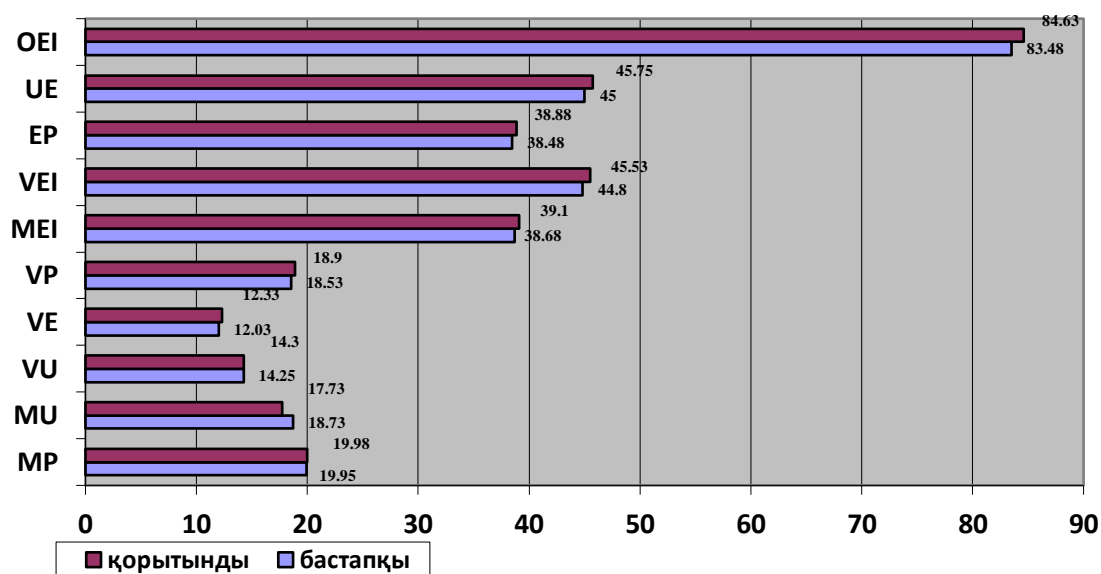
Эмоционалды интеллекттің диагностикалық көрсеткіштері	Бақылау тобы				Z-тест статистик асы	Мәнділігі
	бастапқы диагностика	қорытынды диагностика				
1	2	3		4	5	
Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі						
	М	σ	М	σ		
Эмоционалды хабардар болу	9,05	4,64	9,23	4,96	-,297b	.767
Өз эмоцияларын басқару	5,60	7,56	5,23	7,84	-,421c	.674
Өзіндік мотивация	8,55	5,92	9,20	6,35	-1,324b	.186
Эмпатия	8,45	5,01	9,10	5,56	-1,021b	.307
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару	8,15	5,70	8,93	5,23	-1,123b	.262
EQ суммасы	40,10	22,63	41,68	22,18	-,890b	.374
Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы (2006)						
	М	σ	М	σ		
Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну	19,95	3,00	19,98	4,28	-,193c	.847
Басқа адамдардың эмоцияларын басқару	18,73	3,53	17,73	2,11	-,357b	.721
Өз эмоцияларын басқару	14,25	3,87	14,30	3,72	-,758b	.448
Экспрессияны бақылау	12,03	4,13	12,33	3,69	-1,707b	.088
Өз эмоцияларын түсіну	18,53	4,71	18,90	5,05	-,724b	.469
Тұлғааралық эмоционалды интеллект	38,68	5,37	39,10	7,41	-,540b	.589
Тұлғаишілік эмоционалды интеллект	44,80	11,22	45,53	10,54	-1,667b	.096
Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті	38,48	6,96	38,88	7,94	-,399b	.690
Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару	45,00	9,44	45,75	8,81	-1,161b	.246
Жалпы эмоционалды интеллект	83,48	15,60	84,63	15,92	-,959b	.337
Ескерту – М=орташа маңыздылығы; σ=стандартты ауытқуа. а Вилкоксонның белгі рангтерінің критерийі, b. теріс рангтерге негізделген, c. оң рангтерге негізделген						

20-кесте мен 15, 16-сурет арқылы бақылау тобының студенттеріндегі когнитивті компоненттің көрсеткіштерінің бастапқы және қорытынды нәтижелері шығарылған, мұнда олардың айтарлықтай ерекшеленген көрсеткіштерге ие болмағандығы анықталып отыр.



EO Эмоционалды хабардар болу, USE Өз эмоцияларын басқару, SM Өзіндік мотивация, E Эмпатия, UEDL Басқа адамдардың эмоцияларын басқару.

Сурет 15 – Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесінің көрсеткіші



Ескертулер – MP – басқалардың эмоцияларды түсіну, MU – басқалардың эмоцияларды басқару, VU – өз эмоцияларын басқару, VE – экспрессияны бақылау, VP – өз эмоцияларын түсіну, MEI – тұлғааралық эмоционалды интеллект, VEI – тұлғаишілік эмоционалды интеллект, EP – өзінің және басқалардың эмоцияларды түсіну қабілеті, UE – өзінің және басқалардың эмоцияларды басқару қабілеті, OEI – жалпы эмоционалды интеллект.

Сурет 16 – Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы көрсеткіші

19 және 20 кестелерден көріп отырғанымыздай, эксперименттік топтың студенттерінде когнитивті компоненттің барлық көрсеткіштері бойынша дамуының оң динамикасы анықталды.

Кешенді бағдарламаны өткізгенге дейін психолог студенттердің когнитивті компонент көрсеткіштерінің өте төмен деңгейін ескере отырып, когнитивті компоненттің барлық көрсеткіштерін жоғарылатудың нәтижесі: эмоционалды хабардар болу, басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару, олардың эмоцияларын түсіну және басқару, өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну және басқару, экспрессияны бақылау, өзін-өзі ынталандыру, эмпатия, тұлғааралық эмоционалды интеллект, тұлғашылық эмоционалды интеллект және жалпы эмоционалды интеллект деңгейі кешенді бағдарламаның болашақ психологтардың когнитивті компоненттерімен байланысты мәселелерді ескеріп қана қоймай, 3-курс психолог студенттерін даярлаудың стандартты бағдарламасына маңызды қосымша ретінде қажетті дағдыларды қалыптастыруға және когнитивті компонентке қажетті қабілеттерін дамытуға көмектесетіндігін көрсетеді.

Бақылау тобының студенттерінде когнитивті компоненттері жеке көрсеткіш динамикасында статистикалық маңызды өзгерістер анықталған жоқ. 3-курс психологтарын даярлаудың стандартты бағдарламасынан өту шеңберіндегі когнитивті компонент өзгеріссіз қалды.

Демек, болашақ психологтарды даярлаудың стандартты бағдарламасын «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курс пен тренингтермен толықтыру арқылы біз эксперименттік топ студенттерінің болашақ психолог мамандығына деген жоғары сұранысына қарамастан, курсты өткізгенге дейін жеткіліксіз қалыптасқан когнитивті компоненттерін қалыптастырып, дамыта алдық. Ақпараттық және инструменталды бөлімдерде кешенді бағдарламаны өткізу бізге когнитивті компонент деңгейін көтеріп қана қоймай, болашақ психологтарға оны дамыту үшін оңтайлы психологиялық-педагогикалық талаптар жасауға мүмкіндік берді.

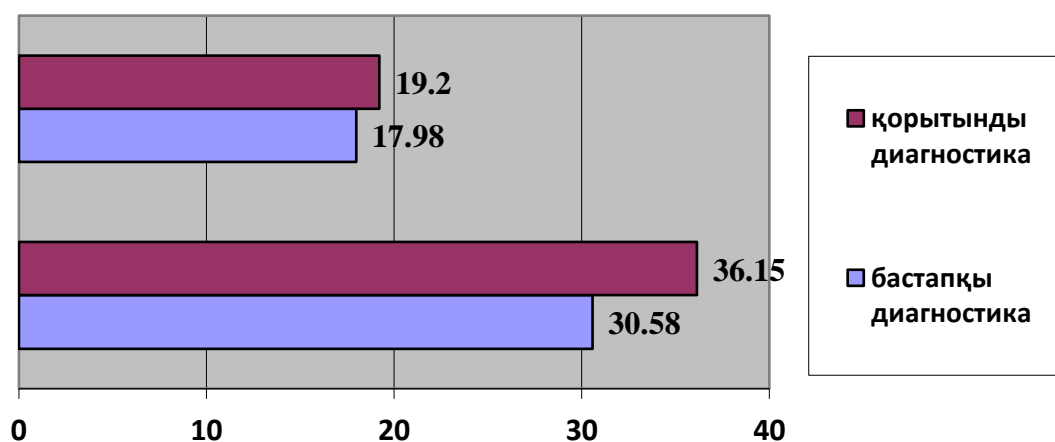
Енді болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің көрсеткіші ретінде реттеуші компоненттің топшылық даму динамикасын қарастырамыз (21-22 кесте).

Кесте 21 – Эксперименттік топтың студенттерімен кешенді бағдарламаны өткізгенге дейін және одан кейінгі реттеуші компонент көрсеткіштерінің нәтижелері (орташа ұпайлар, арнайы курсқа дейінгі және кейінгі маңызды өзгерістер қара қою түспен белгіленген)

Эмоционалды реттеудің диагностикалық көрсеткіштері	Эксперимент тобы				Z-тест статистикасы	Мәнділігі
	бастапқы диагностика		қорытынды диагностика			
	М	σ	М	σ		
когнитивті қайта бағалау	30,58	5,11	36,15	3,14	-4,653b	.000
экспрессияны басу	17,98	4,14	19,20	2,49	-1,464b	.143

Ескерту – М=орташа мәні; σ=стандартты ауытқу; а.Вилкоксоның қолтаңба рангтерінің критерийі, б. Теріс рангтерге негізделген, с. Оң рангтерге негізделген

21-кесте мен 17-сурет арқылы эксперимент тобының студенттеріндегі реттеуші компоненттерінің бастапқы және қорытынды диагностикаларының арасындағы өзгерісті көруге болады. Мұнда когнитивті қайта бағалау мен экспрессияны басу көрсеткіштері оң динамикасын көрсетті.



Ескерту – КР – когнитивті қайта бағалау, РЕ – экспрессияны басу

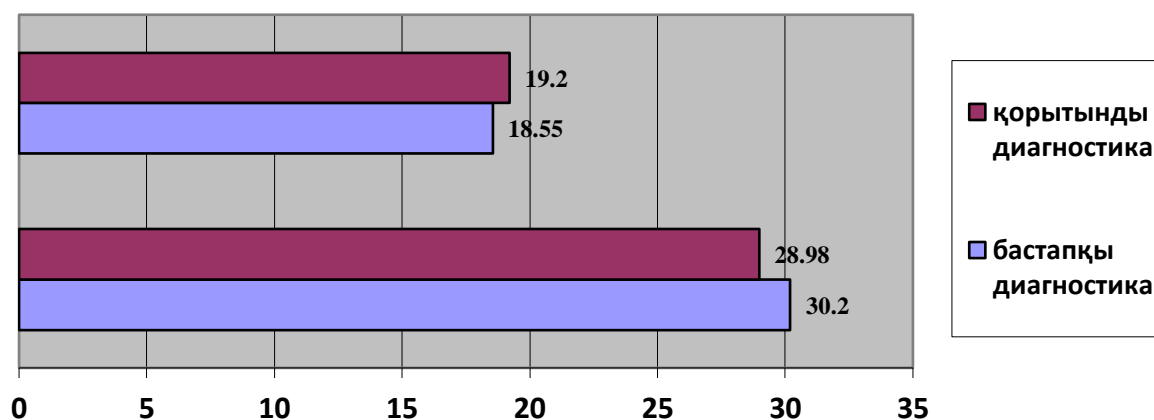
Сурет 17 – Дж. Гросс бойынша ERQ сауалнамасының көрсеткіші

Кесте 22 – Стандартты бағдарламаны оқыған бақылау топтың студенттерінің экспериментке дейінгі және эксперименттен кейінгі реттеуші компонент көрсеткіштерінің нәтижелері (орташа ұпайлар, арнайы курсқа дейінгі және кейінгі маңызды өзгерістер кара қою түспен белгіленген)

Эмоционалды реттеудің диагностикалық көрсеткіштері	Бақылау тобы				Z-тест статистикасы	Мәнділігі
	бастапқы диагностика		қорытынды диагностика			
	М	σ	М	σ		
когнитивті қайта бағалау	30,20	4,99	28,98	6,88	-,653с	.513
экспрессияны басу	18,55	4,78	18,18	5,55	-,560с	.576

Ескерту. КР- когнитивті қайта бағалау, РЕ- экспрессияны басу; М=орташа мәні; σ=стандартты ауытқу; а.Вилкоксонның қолтаңба рангтерінің критерийі, b. Теріс рангтерге негізделген, с. Оң рангтерге негізделген

22-кесте мен 18-сурет арқылы бақылау тобының студенттерінің реттеуші компонент көрсеткіштерінің өзгеріссіз болуын және оларда керсінше когнитивті қайта бағалаулары бастапқыға қарағанда төмендегені де байқалды.



Сурет 18 – Дж. Гросс бойынша ERQ сауалнамасының көрсеткіші

21-22 кестелерден көріп отырғанымыздай, эксперименттік топтың психолог студенттерінде реттеуші компоненттің бір көрсеткіші бойынша оң динамика анықталды, атап айтқанда: когнитивті қайта бағалау. Эмоционалды реттеу экспрессиясын басу үшін статистикалық маңызды өзгерістер жоқ.

Бақылау тобының студенттерінде реттеуші компонентті көрсеткіштерінің динамикасында статистикалық маңызды өзгерістер анықталған жоқ. 3-ші курс психологтарын даярлаудың стандартты бағдарламасынан өту шеңберіндегі эмоционалды реттеу деңгейі өзгеріссіз қалды.

Демек, болашақ психологтарды даярлаудың стандартты бағдарламасын кешенді бағдарламамен толықтырудың негізінде біз эксперименттік топ студенттерінің болашақ психолог мамандығына деген жоғары сұранысына қарамастан, курсты өткізгенге дейін жеткіліксіз қалыптасқан эмоционалды реттеудің когнитивті қайта бағалау қабілетін қалыптастыра алдық. Ақпараттық және инструменталды бөлімдерді қамтитын кешенді бағдарламаны өткізу бізге когнитивті қайта бағалау қабілетін қалыптастыруға ғана емес, сонымен қатар болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға оңтайлы психологиялық-педагогикалық талаптар жасауға мүмкіндік берді.

Енді болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің көрсеткіші ретінде мінез-құлық компонентінің дамуының топшілік динамикасын қарастырамыз (23-24 кесте).

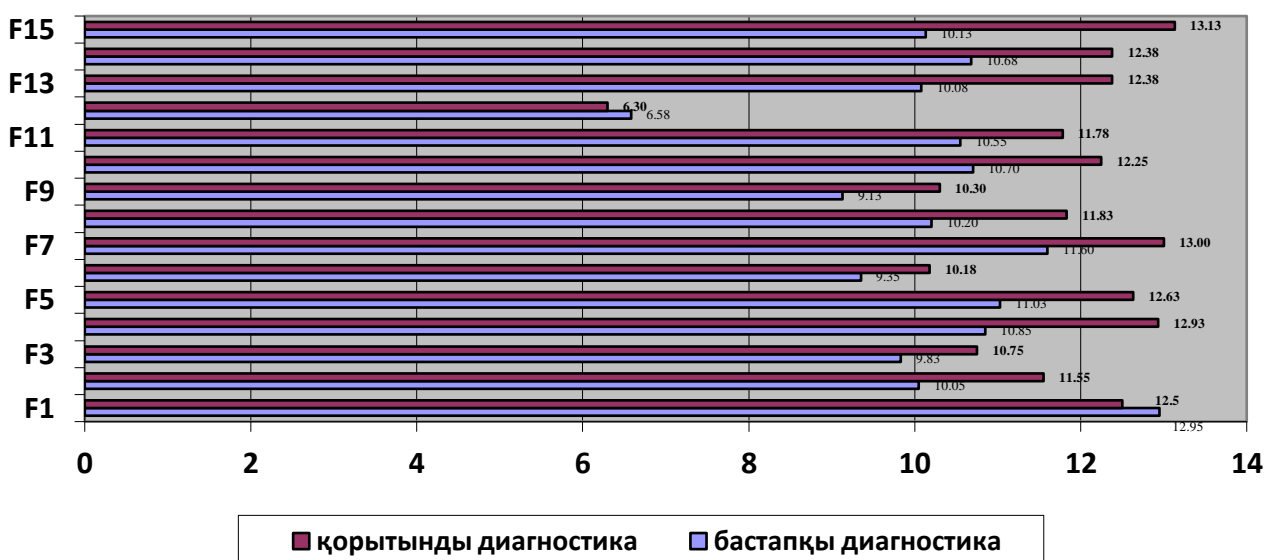
Кесте 23 – Эксперименттік топтың студенттерімен кешенді бағдарлама өткізгенге дейін және одан кейінгі мінез-құлық компоненттерінің көрсеткіштері (орташа ұпайлар, арнайы курсқа дейінгі және кейінгі маңызды өзгерістер қара қою түспен белгіленген)

Копинг-стратегияның диагностикалық көрсеткіштері	Эксперименттік топ				Z-тест статистикасы	Мәнділігі
	бастапқы диагностика		қорытынды диагностика			
	М	σ	М	σ		
1	2	3	4	5	6	7

23-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7
Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу	12,95	2,28	12,50	1,62	-1,850c	,064
Мәселеден ойша кету	10,05	1,45	11,55	1,50	-5,273b	,000
Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі	9,83	2,16	10,75	1,55	-3,723b	,000
Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану	10,85	2,72	12,93	1,42	-4,625b	,000
Белсенді жеңу	11,03	1,70	12,63	1,33	-4,853b	,000
Бас тарту	9,35	2,94	10,18	1,38	-2,311b	,021
Дінге жүгіну	11,60	2,60	13,00	1,66	-3,408b	,001
Әзіл	10,20	3,07	11,83	1,74	-4,580b	,000
Проблемадан кету	9,13	1,96	10,30	1,09	-3,836b	,000
Ұстамдылық	10,70	2,36	12,25	1,71	-5,195b	,000
Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану	10,55	3,06	11,78	1,94	-4,286b	,000
«Тыныштандырғыш тарды» қолдану	6,58	3,13	6,30	0,72	-1,119c	,092
Қабылдау	10,08	2,09	12,38	1,00	-4,947b	,000
Бәсекелес іс-әрекетті басу	10,68	2,22	12,38	1,23	-4,310b	,000
Жоспарлау	10,13	1,28	13,13	1,42	-5,341b	,000
Ескерту – M=орташа мәні; σ=стандартты ауытқу; b. теріс рангтер негізінде, c. оң рангтер негізінде						

23-кесте мен 19-суретте эксперименттік топ студенттерінің мінез-құлық компоненттері бойынша бастапқы және қорытынды көрсеткіштері берілген, мұнда олар 8 көрсеткіш бойынша жақсы нәтижеге ие болулары анықталып отыр



Сурет 19 – COPE сауалнамасының көрсеткіші

Ескертулер. COPE шкалалары: F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу, F2 Мәселеден ойша кету, F3 Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі, F4 Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F5 Белсенді жеңу, F6 Бас тарту, F7 Дінге жүгіну, F8 Өзіл, F9 Проблемадан кету, F10 Ұстамдылық, F11 Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F12 «Тыныштандырғыштарды» қолдану, F13 Қабылдау, F14 Бәсекелес іс-әрекетті басу, F15 Жоспарлау.

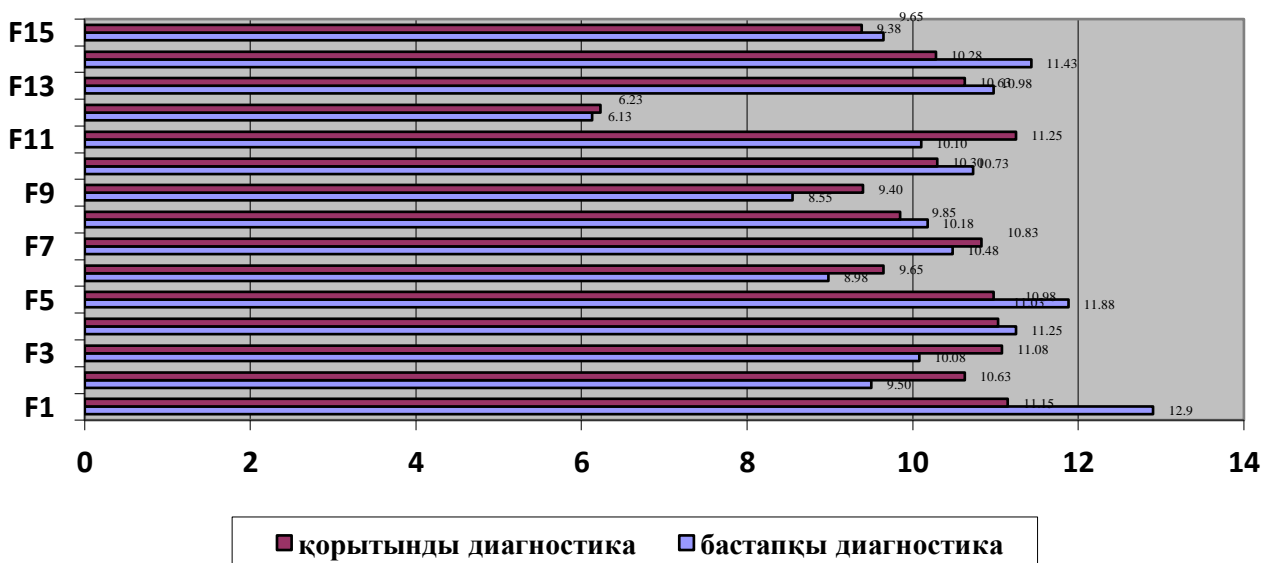
Кесте 24 – Стандартты бағдарламаны оқыған бақылау топтың студенттерінің экспериментке дейінгі және эксперименттен кейінгі мінез-құлық компоненттері көрсеткіштерінің нәтижелері (орташа ұпайлар, арнайы курсқа дейінгі және кейінгі маңызды өзгерістер қара қою түспен белгіленген)

Копинг-стратегияның диагностикалық көрсеткіштері	Бақылау тобы				Z-тест статистикасы	Мәнділігі
	бастапқы диагностика		қорытынды диагностика			
1	2		3		4	5
	М	σ	М	σ		
Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу	12,90	1,85	11,15	2,60	-3,395c	,001
Мәселеден ойша кету	9,50	2,00	10,63	2,01	-2,479b	,013
Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі	10,08	3,41	11,08	2,72	-1,316b	,188
Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану.	11,25	2,97	11,03	2,18	-,531c	,595
Белсенді жеңу	11,88	2,34	10,98	2,20	-1,570c	,117
Бас тарту	8,98	2,43	9,65	2,14	-1,365b	,172

24-кестенің жалғасы

Дінге жүгіну	10,48	3,08	10,83	2,93	-,604b	,546
Өзіл	10,18	2,46	9,85	2,42	-,756c	,450
Проблемадан кету	8,55	2,91	9,40	2,68	-1,221b	,222
Ұстамдылық	10,73	2,57	10,30	2,36	-,681c	,496
Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану	10,10	3,02	11,25	2,74	-1,643b	,100
«Тыныштандырғыштарды» қолдану	6,13	3,20	6,23	3,38	-,668b	,488
Қабылдау	10,98	2,35	10,63	2,44	-,507c	,612
Бәсекелес іс-әрекетті басу	11,43	2,57	10,28	2,42	-2,214c	,027
Жоспарлау	9,65	1,58	9,38	2,05	-,621c	,534
Ескерту – M=орташа мәні; σ=стандартты ауытқу; b. теріс рангтер негізінде, c. оң рангтер негізінде						

24-кесте мен 20-суретте бақылау тобының бастапқы және қорытынды көрсеткіштері берілген, олардың нәтижелерінде айтарлықтай айырмашылықтар анықталмады, дегенмен кейбір көрсеткіштер бойынша олардың мінез-құлық компоненттерінде өзгерістер болды, олар: позитивті қайта құру және тұлғалық өсу, мәселеден ойша кету және бәсекелес іс-әрекетті басу.



Ескертулер – COPE шкалалары: F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу, F2 Мәселеден ойша кету, F3 Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі, F4 Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F5 Белсенді жеңу, F6 Бас тарту, F7 Дінге жүгіну, F8 Өзіл, F9 Проблемадан кету, F10 Ұстамдылық, F11 Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F12 «Тыныштандырғыштарды» қолдану, F13 Қабылдау, F14 Бәсекелес іс-әрекетті басу, F15 Жоспарлау

Сурет 20 – COPE сауалнамасының көрсеткіші

23-24 кестелерден көріп отырғанымыздай, эксперименттік топтағы

студент-психологтарында тек «позитивті қайта құру және тұлғалық өсу» стратегиясы мен «тыныштандырғыштарды» қолдану стратегиясынан басқа стрестегі копинг мінез-құлқын эмоционалды реттеудің барлық көрсеткіштері бойынша жағымды динамикасы анықталды. «Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу» копинг - стратегиясы бойынша бастапқыда студент-психологтардың қалыптасуының жоғары деңгейі анықталды, «тыныштандырғыштарды қолдану» копинг-стратегиясы бойынша бұл стратегияны қолдануда ешқандай айырмашылықтар анықталмады, оны студент-психологтар стресс кезінде басқа стратегиялармен салыстырғанда әлдеқайда аз қолданады.

Бақылау тобының студенттерінде «позитивті қайта құру және тұлғалық өсу» (теріс динамика), «мәселеден ойша кету» (теріс динамика) және «бәсекелес іс-әрекетті басу» (теріс динамика) сияқты көрсеткіштер бойынша копинг-мінез-құлық көрсеткіштерінің динамикасында статистикалық маңызды өзгерістер анықталды. Яғни, 3-ші курс психологтарын даярлаудың стандартты бағдарламасынан өту аясында бұл мінез-құлық компоненті өкінішке орай дамуының теріс динамикасын көрсетті.

Демек, болашақ психологтарды даярлаудың стандартты бағдарламасын кешенді бағдарламамен толықтыру арқылы, біз эксперименттік топ студенттерінде кешенді бағдарлама өткізгенге дейін жеткіліксіз қалыптасқан немесе біржақтылықпен, монотондылықпен сипатталған мінез-құлық компонентін дамыттық. Болашақ психолог үшін мінез-құлық копинг-стратегияларының жоғары болу маңыздылығын ескере отырып, стандартты кәсіби дайындық бағдарламасында стрестегі болашақ мамандардың эмоционалды және мінез-құлықты реттеуді дамытуға ерекше назар аудару керектігін анықтадық. Кешенді бағдарлама стресте копинг мінез-құлқының әртүрлі стратегияларын қалыптастыруға ғана емес, сонымен қатар болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту үшін оңтайлы психологиялық-педагогикалық талаптарды жасауға мүмкіндік берді.

Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған кешенді бағдарламаны өткеннен кейін студент-психологтардың эмоционалды икемділігінің факторлық құрылымын қарастыруға көшеміз.

Факторлық талдау

Көрсеткіштерді есептеу үшін эксперименттік топ студенттерінің кешенді бағдарламаны өткеннен кейінгі қорытынды диагностикасының нәтижелері алынды.

Факторлық талдаудың мәні зерттеу нәтижесінде алынған айнымалылар санын факторлар деп аталатын басқа айнымалылардың аз санымен көрсету болып табылады. Факторлар зерттелетін тақырыпты сипаттайтын неғұрлым іргелі айнымалылар ретінде әрекет етеді. Факторлық талдау жүргізу кезінде бастапқы айнымалылар топтарға біріктіріледі, олардың әрқайсысы белгілі бір факторды білдіреді.

Факторлық талдау бойынша статистикалық өңдеу үшін, сондай-ақ тәуелді және тәуелсіз таңдамалыларды салыстыру үшін SPSS 23.0 статистикалық бағдарламалар пакеті қолданылды.

Өңдеу негізгі компоненттер әдісімен жүргізілді, Кайзер бойынша қалыпқа келтірумен Varimax айналу процедурасы таңдалды, меншікті мәндері бар факторлар, үлкен бірліктер қарастырылды. 33 айнымалы 36 итерацияны қажет етті.

Факторлық талдау нәтижесінде жиынтық дисперсияның 82,56% - дан астамын түсіндіретін 11 жаңа фактор пайда болды, бұл өте жақсы нәтиже (25-кестеде көрсетілген).

Кесте 25 – Түсіндірілген жиынтық дисперсия

Компонент	Бастапқы меншікті мәндер			Жүктеме квадраттарының қосындысын алу			Жүктеме квадраттарының қосындысын айналдыру		
	1	2		3			4		
	барлығы	% дисперсиялар	Жиынтық %	барлығы	% депрессиялар	Жиынтық %	Барлығы	% депрессиялар	Жиынтық %
1	5,746	17,411	17,411	5,746	17,411	17,411	3,886	11,776	11,776
2	3,610	10,939	28,350	3,610	10,939	28,350	3,751	11,366	23,141
3	3,179	9,632	37,983	3,179	9,632	37,983	3,630	10,999	34,141
4	2,670	8,091	46,073	2,670	8,091	46,073	2,501	7,580	41,720
5	2,528	7,660	53,733	2,528	7,660	53,733	2,055	6,228	47,948
6	2,080	6,303	60,036	2,080	6,303	60,036	2,032	6,157	54,105
7	1,948	5,905	65,941	1,948	5,905	65,941	1,925	5,832	59,937
8	1,853	5,615	71,555	1,853	5,615	71,555	1,914	5,800	65,737
9	1,319	3,996	75,551	1,319	3,996	75,551	1,855	5,620	71,357
10	1,245	3,774	79,325	1,245	3,774	79,325	1,852	5,611	76,968
11	1,068	3,237	82,562	1,068	3,237	82,562	1,846	5,594	82,562
12	,910	2,757	85,318						
13	,877	2,656	87,975						
14	,651	1,973	89,948						
15	,571	1,730	91,678						
16	,448	1,358	93,036						
17	,410	1,243	94,279						
18	,348	1,055	95,335						
19	,313	,948	96,283						
20	,296	,897	97,180						
21	,253	,766	97,946						
22	,211	,640	98,586						
23	,155	,469	99,055						
24	,123	,374	99,429						
25	,090	,273	99,702						

25-кестенің жалғасы

26	,059	,180	99,882							
27	,039	,118	100,000							
28	0,00	0,00	100,000							
29	0,00	0,00	100,000							
30	0,00	0,00	100,000							
31	0,00	0,00	100,000							
32	0,00	0,00	100,000							
33	0,00	0,00	100,000							

Ескерту – EO Эмоционалды хабардар болу, USE Өз эмоцияларын басқару, SM Өзіндік мотивация, E Эмпатия, UEDL Басқа адамдардың эмоцияларын басқару; KP Когнитивті қайта бағалау, PE Экспрессияны басу; MP Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, MU Басқа адамдардың эмоцияларын басқару, VU Өз эмоцияларын басқару, VE Экспрессияны бақылау, VP Өз эмоцияларын түсіну, MEI Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару, VEI Өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару, EP Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті, UE Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті, OEI Жалпы эмоционалды интеллект ;F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу, F2 Мәселенен ойша кету, F3 Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі, F4 Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F5 Белсенді жеңу, F6 Бас тарту, F7 Дінге жүгіну, F8 Өзіл, F9 Проблемадан кету, F10 Ұстамдылық, F11 Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F12 «Тыныштандырғыштарды» қолдану, F13 Қабылдау, F14 Бәсекелес іс-әрекетті басу, F15 Жоспарлау; Факторларды бөлу әдісі: негізгі компоненттер әдісі

Алынған нәтижелерді интерпретациялау.

Талдауға ыңғайлы болу үшін 25-кестеде SPSS бағдарламасын қолдану арқылы алынған нәтижелерді талдау кезінде тек 0,4-тен үлкен модуль бойынша факторлық жүктемелер бөлініп, қалдырылды. Интерпретация барысында абсолютті шамадағы ең үлкен факторлық жүктеме әр айнымалы бойынша ерекшеленіп бөлінді (26-кестені қараңыз).

Кесте 26 – 4 курс студент-психологтардың эмоционалды икемділігінің факторлық талдауы (айналудан кейінгі 11 фактор).

Айнымалы	Компоненттер											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
EP	,947											
VP	,875											
VEI	,756					,456						
OEI	,748			,630								
Summe EQ		,977										
UEDL		,859										
E		,819										
SM		,682										
EO		,663										
USE		,547										
MU				,902								
UE				,893								
ME				,712								
VU				,501	,459							

26-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
F13				,840							
F9				,687							
F8				,655					,422		
VE					,912						
F4						,839					
F5						,590					
F7						,544					
KP						,526					,455
F14							,815				
F11							,576	-,417			
F3			,401		-,438		,513				
F15								,788			
F1								,638			
F10									,747		
F6									,634		
PE										-,866	
F2										,567	
F12											,848
MP	,492					-,412					-,493

Ескерту – EO Эмоционалды хабардар болу, USE Өз эмоцияларын басқару, SM Өзіндік мотивация, E Эмпатия, UEDL Басқа адамдардың эмоцияларын басқару, EQ суммасы; KP Когнитивті қайта бағалау, PE Экспрессияны басу; MP Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну, MU Басқа адамдардың эмоцияларын басқару, VU Өз эмоцияларын басқару, VE Экспрессияны бақылау, VP Өз эмоцияларын түсіну, MEI Басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және басқару, VEI Өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару, EP Өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті, UE Өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті, OEI Жалпы эмоционалды интеллект; F1 Позитивті қайта құру және жеке тұлғалық өсу, F2 Мәселеден ойша кету, F3 Эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі, F4 Инструменталды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F5 Белсенді жеңу, F6 Бас тарту, F7 Дінге жүгіну, F8 Өзіл, F9 Проблемадан кету, F10 Ұстамдылық, F11 Эмоционалды әлеуметтік қолдауды пайдалану, F12 «Тыныштандырғыштарды» қолдану, F13 Қабылдау, F14 Бәсекелес іс-әрекетті басу, F15 Жоспарлау. Факторларды бөлу әдісі: негізгі компоненттер әдісі. Фактордың ең үлкен оң жүктемелері оң айнымалылардың оң полюстеріне сүйене отырып өңделді, және айнымалылардың теріс полюстері модуль бойынша ең үлкен теріс жүктемелері бойынша өңделді.

Фактордың оң полюсі ең үлкен оң жүктемелері бар айнымалылардың оң полюстері мен модуль бойынша ең үлкен теріс жүктемелері бар айнымалылардың теріс полюстері негізінде түсіндіріледі.

Тиісінше, фактордың теріс полюсі максималды оң жүктемелері бар айнымалылардың теріс полюстеріне және модуль бойынша ең үлкен теріс жүктемелері бар айнымалылардың оң полюстеріне сәйкес келеді.

Бірінші фактор біршама ақпараттық мазмұнға ие (11,78%). Ол байланысты: VP – өз эмоцияларын түсіну, EP – өзінің және басқа адамдардың эмоцияларын түсіну қабілеті (басқа адамдардың эмоциясын түсіну + өзінің эмоцияларын түсіну), VEI – тұлғашылық эмоционалды интеллект (өз эмоцияларыңызды түсіну және басқару + экспрессияны бақылау + өз эмоцияларын түсіну), OEI – жалпы эмоционалды интеллект. Бұл факторды жалпы біржақты когнитивті компонентті эмоционалды икемділік көрсеткіші

ретінде түсіндіруге болады, ол болашақ психологтардың өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілетінде көрінеді.

26-кестедегі EP, VP, VA және OEI көрсеткіштері бірінші фактордың біршама жүктемесін сипаттайтынын көрсетеді. Эмоционалды интеллект оларда өте үлкен рөл атқаратыны сөзсіз, өйткені барлық көрсеткіштер эмоционалды интеллекттің көрсеткіштеріне олардың және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті, тұлғашылық эмоционалды интеллект, фактордың жалпы бағытына сәйкес келетін эмоционалды интеллекттің жалпы деңгейі жатады. Осы жағдайда бұл фактор басқа адамдардың эмоцияларын (MP) түсінуді сипаттайтын көрсеткішпен де анықталады.

Ақпараттылығы бойынша екінші фактордың үлесі 11,37% құрайды. Біршама жүктемелер Summe EQ, UEDL, E, SM және EO (EQ тесті) көрсеткіштерімен байланысты. Бұл көрсеткіштерде эмоционалды интеллект маңызды рөл атқарады. «Өз эмоциясын басқару» USE көрсеткіші де осы факторды анықтаушы болып табылады. Бұл жерде эмоционалды икемділік басқа адамдардың эмоцияларын басқару қабілеті мен эмпатия арқылы көрінеді. Осылайша, екінші фактор басқа адамдардың эмоцияларын эмпатиялық басқару қабілетін сипаттауда маңызды деңгейді білдіреді.

Ақпараттылығы бойынша үшінші фактордың үлесі 11,00% құрайды. Біршама жүктемелер Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасының көрсеткіштерімен байланысты: MU және UE. «F3: эмоцияларға шоғырлану және олардың белсенді көрінісі» көрсеткіші де осы фактор үшін маңызды. Сонымен қатар, Д.В. Люсиннің «OEI» эмоционалды интеллект сауалнамасының көрсеткіші - эмоционалды интеллекттің жалпы деңгейі де осы факторды анықтайды. Бұл жерде эмоционалды икемділік өзінің және басқа адамдардың эмоцияларын басқару деңгейінде анықтаушы ретінде бағаланады. Осылайша, үшінші фактор көбінесе өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілетін сипаттайды.

Жүргізілген жұмыстарды қорытындылай келе әдістемелерді бірлескен талдау нәтижесінде табылған латентті факторларды: Н. Холлдың «Эмоционалды интеллект» әдістемесі, Д.В. Люсиннің «Эмин» эмоционалды интеллект сауалнамасы (2006), Дж. Гросс ұсынған ERQ сауалнамасы, COPE стресті жеңу К. Карвер, М. Шейер және Дж. Вейнтрауб сауалнамасы болашақ психологтардың эмоционалды икемділік құрылымы үшін маңыздылығының төмендеу ретімен тізімдеймдеу арқылы 11 факторды көрсетті, бұл факторларды біз төмендегі сурет арқылы компоненттерге бөліп көрсетеміз:

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің құрылымындағы когнитивті компонентте үш латентті фактор ең маңызды: өзінің және басқалардың эмоцияларын түсіну қабілеті, басқа адамдардың эмоцияларын эмпатиялық басқару, жалпы өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару мүмкіндігі.

Факторлық талдау көрсеткіштері бойынша эксперименттік топтың компоненттері бойынша көрсеткіштерін экспериментке дейін және эксперименттен кейінгі көрсеткіштерін төмендегі сурет арқылы көрсетеміз.



Сурет 21 – Эмоционалды икемділіктің компоненттеріне байланысты факторлық талдаудың көрсеткіші

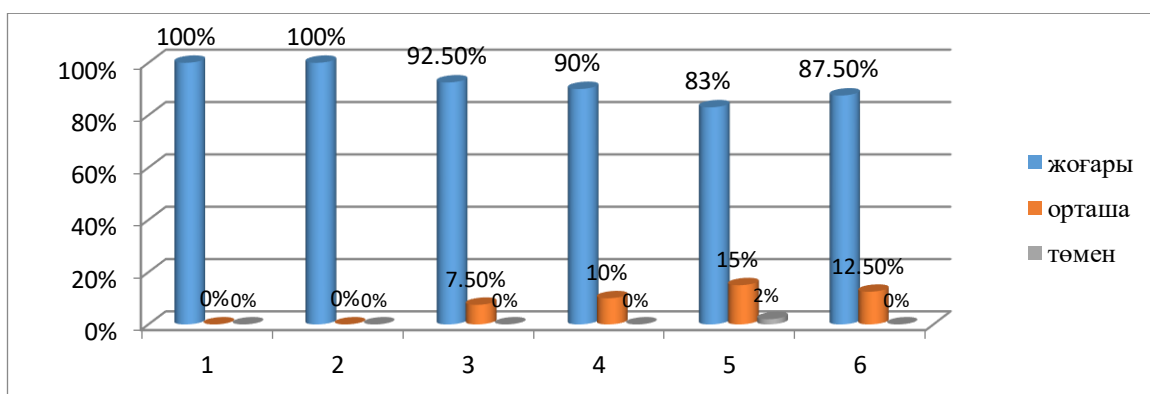
Эмоционалды икемділігінің құрылымындағы мінез-құлық компонентінде «қабылдау» (болған оқиғаның шындығын, стрестік жағдайды қабылдау) және «инструменталдық әлеуметтік қолдауды қолдану» (кеңес, көмек немесе ақпарат алуға ұмтылу) стратегиялары басқа копинг- стратегияларына қарағанда эмоционалды икемділік құрылымында маңызды рөлді көрсетеді. Кез келген жағдайда да, эмоционалды икемділік құрылымы стрестегі эмоционалды-мінез-құлықты реттеу стратегияларының өзгермелі таңдауын ұсынады.

Эмоционалды икемділік құрылымының реттеуші компонентінде эмоцияларды басу тенденцияларының болмауын көрсетеді.

Болашақ психологтарды даярлауда эмоционалды икемділігін дамытуды қамтамасыз ететін психологиялық-педагогикалық талаптар жасау бойынша кешенді бағдарлама әзірлеу және сынақтан өткізу нәтижелерін талдау келесі тұжырымдар жасауға мүмкіндік берді.

Эксперименттің анықтаушы кезеңінде эмоционалды икемділік компоненттері, атап айтқанда: когнитивті, реттеуші, мінез-құлықты эксперименттік және бақылау тобының психолог студенттерінде айтарлықтай ерекшеленбеді.

Осымен қатар эмоционалды икемділікті дамытуға арналған кешенді бағдарлама аяқталғаннан кейін студенттермен кері байланыс жасалды, бұл анкета сұрақтары арқылы жүзеге асырылды. Анкета сұрақтары келесі мазмұнда болды: эмоционалды икемділік курсының пайдасы, эмоционалды икемділік туралы түсінік, эмоционалды икемділіктің даму деңгейі, өзгермелі жағдайларға бейімделуі, стресс кезінде өзін-өзі реттеуі, күнделікті өмірде эмоционалды икемділікті қолдануы. Барлық сұрақтарға берілген жауап көрсеткіштері өте жоғары болды, бұл арқылы біз зерттеу мақсаттары мен міндеттерін жүзеге асырдық деп есептейміз. Анкета сұрақтары төмендегі суретте көрсетілген.



Ескерту –

1. «Психологтың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курсы сіз үшін пайлады болды ма?
2. Сізде эмоционалды икемділік туралы түсінік қалыптасты ма?
3. Сізде өткен уақытпен салыстырғанда эмоционалды икемділік жақсы деңгейде дамыды ма?
4. Сіз өзгермелі жағдайларға қаншалықты оңай бейімделе аласыз?
5. Стрестік жағдайда өз-өзіңізді реттей аласыз ба?
6. Сіз күнделікті өмірде (өзіңіздің, басқалардың эмоцияларын түсініп, қабылдап, басқара алу) колданатын дағдыларды қалыптастырдыңыз ба?

Сурет 22 – «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы мен тренингтерге баға беру анкетасының көрсеткіші

Кешенді бағдарлама болашақ студент-психологтардың эмоционалды икемділігінің құрылымын анықтауға және түсіндіруге мүмкіндік беретін факторлық талдау нәтижелерін ескерді.

Эксперименттік және бақылау топтарының студенттері үшін университетте болашақ психологтарды даярлаудың стандартты бағдарламасы барысында эмоционалды икемділікті дамытуда тұтастай алғанда келесі қиындықтар тән болды: эмоционалды интеллекттің қалыптасуының төмен деңгейі, оның жеке көрсеткіштері мен эмоционалды интеллекттің интегралды деңгейі. Психолог студенттерінің бір бөлігі ғана когнитивті қайта бағалау тұрғысынан да, дағдыларын басуға емес, өз эмоцияларын экспрессивті түрде білдіруге қабілеттілікті эмоционалды реттеудің жақсы деңгейімен сипатталды.

Эксперименттік және бақылау топтарындағы студенттердің көпшілігі «экспрессияны басу» критерийі бойынша эмоционалды реттеудің жоғары деңгейімен сипатталды, бұл болашақ психологтардың күнделікті өмірде де, жұмыс орнында да коммуникативті қиындықтарына әкелді. Эксперименттік және бақылау тобының студенттері болашақта психологтың кәсіби қызметінің сәттілігіне теріс әсер етуі мүмкін копинг мінез-құлық стратегияларының шектеулі жиынтығымен сипатталды.

Жүргізілген анықтаушы эксперимент нәтижесіне сәйкес болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту бойынша кешенді бағдарлама әзірленіп, өткізілді.

Эксперименттік топқа жүргізілген кешенді бағдарлама арқылы біз болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің даму көрсеткіші бақылау тобына қарағанда жоғарылағанын анықтадық, бұл біздің болашақ

психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту үшін жасалған бағдарламаның тиімділігін және оң нәтиже бергенін көрсетті.

Бұл бөлімде артқарылған жұмыстарға **қорытынды:**

1. Факторлық талдау көрсеткендей, болашақ психологтың эмоционалды икемділігінің дамуына эмоционалды интеллекттің барлық негізгі көрсеткіштерінің қалыптасу деңгейі әсер етті, атап айтқанда, өзінің және басқалардың эмоцияларын басқару қабілеті, эмоционалды реттеу және копинг-стратегиялары;

2. Эксперименттің қалыптастырушы кезеңінде эксперименттік топ студенттерінің эмоционалды икемділігінің барлық негізгі көрсеткіштерінің оң өзгерістерін көрсетті. Ал бақылау тобының студенттерінде эмоционалды икемділігінің даму деңгейі іс жүзінде өзгеріссіз қалды, копинг мінез-құлқы бойынша эмоционалды икемділік дамуының теріс динамикасы анықталды;

3. Эксперименттік топ студенттерінде эмоционалды икемділікті дамытуға арналған кешенді бағдарлама арқылы:

- өзінің және басқалардың эмоцияларын басқара білу, эмоционалды хабардар болу деңгейі жоғарылап, жалпы эмоционалды интеллект деңгейі жоғарылады;

- күшті эмоциялар тудырған ынталандыруларды қайта қарау мүмкіндігі;

- стрестік жағдайда әр түрлі копинг-стратегияларын қолдана білу, біреуіне назар аудармай, нақты стрестік жағдайда қажетті, оңтайлы стратегиялардың үлкен спектрін таңдай білу. Бұл көрсеткіштерді біз «өзін-өзі реттеу стратегияларын таңдаудың өзгергіштігі немесе икемділігі» деп атаймыз, бұл жалпы эмоционалды икемділіктің анықтаушы көрсеткіштерінің бірі болуы мүмкін;

4. Осылайша, жоо-да оқу процесіне эмоционалды икемділікті дамытудың моделі мен кешенді бағдарламасы енгізіліп, психологиялық-педагогикалық талаптары анықталып және жүзеге асырылса, психологтың өзгермелі жағдайларға оңтайлы бейімделуіне мүмкіндік беретін интегративті тұлғалық қабілеті ретінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту мүмкін болады деген болжам расталды;

5. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің негізгі көрсеткіштерінің сапалық ерекшелігі анықталды; эмоционалды икемділіктің жеке сипаттамалары арасындағы байланыстың мазмұны анықталды: эмоционалды интеллект, эмоционалды реттеу және стрестегі эмоционалды мінез-құлықты реттеу жүзеге асырылды.

Үшінші тарау бойынша қорытынды

1. Осылайша, зерттеуде тек жоғары сенімділік пен жарамдылық көрсеткіштері бар стандартталған және сыналған әдістер қолданылды. Зерттеуді ұйымдастырудың стратегиясы, берілген жұмыстың мақсатына, міндеттеріне және теориялық негіздеріне сәйкес келетін эмпирикалық деректерді жинау және өңдеу әдістері қолданылды;

2. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктерінің көрсеткіштері бойынша анықтаушы эксперимент жұмыстары жүргізілді, 1-4 курс психологтарының арасында бір ғана маңызды айырмашылық анықталды, атап айтқанда: эмоцияларын басқару, ал 2 курс студент-психологтардың өздерінің эмоцияларын басқару көрсеткіштері жоғары болды, үшінші курсқа қарай бұл көрсеткіш айтарлықтай төмендеді және 4-ші курста жоғарылады, сонымен бірге 2 курс психолог студенттерінің өз эмоцияларын басқара білу деңгейі төмен болды. Яғни, қазіргі уақытта психологиялық білім болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің осы маңызды көрсеткіштерін қалыптастыруға жеткілікті назар аудармайды. ЖОО-да эмоционалды икемділікті дамыту талаптары оны оқыту курстары арасында, әсіресе болашақ психологтарды оқытудың 3 курсына қалыптастырудың сабақтастығын жекеліксіз қамтамасыз етіп отыр;

3. Болашақ 1-4 курс студент-психологтары арасындағы эмоционалды икемділік стресті жеңу көрсеткіштері бойынша стратегияларда төрт маңызды айырмашылық анықталды: Позитивті қайта құру және тұлғалық өсу, мәселеден ойша кету, дінге жүгіну, ұстамдылық. Психологиялық білім берудің мазмұны стрестік жағдайда белсенді және әдейі әрекет ете алатын болашақ 4-ші курс психологтарының стресті жеңу стратегиясын таңдауда оң әсер етті, 3-ші курс студент-психологтарынан айырмашылығы, олар белсенді емес, әлсіз стресті жеңу стратегиясын таңдау арқылы мәселені шешуден бас тартуға бейім екендігін көрсетті;

4. Факторлық деректерді талдау бойынша оқытудың 1 және 4 курс студент-психологтарының эмоционалды икемділігінің құрылымындағы ұқсастықтар мен айырмашылықтар анықталды. Ұқсастық, ең алдымен, эмоционалды икемділік құрылымындағы жалпы эмоционалды интеллектің басымдылығынан, эмоционалды интеллектің жеке көрсеткіштерімен, эмоционалды реттеудің рөлімен және стресті жеңудің әртүрлі стратегияларынан көрінеді. Айырмашылықтар, ең алдымен, эмоционалды икемділік құрылымындағы эмоционалды реттеудің маңыздылығына және стресті жеңудің қолайлы стратегияларына қатысты. 4-курс студент-психологтарда осы көрсеткіштердің барлығы 1-курс студент-психологтармен салыстырғанда эмоционалды икемділік құрылымында айтарлықтай қалыптасқан, бұл эмоционалды реттеу дағдыларына негізделген стресті жеңудің белсенді, мақсатты стратегиясын таңдауға мүмкіндік бере отырып, жоғары оқу орнының түлектері алған психологиялық білім мазмұнының тиімділігін көрсетеді;

5. Эмоционалды икемділіктің құрылымдық – мазмұндық сипаттамасы анықталды. Оларға келесі компоненттер кіреді: когнитивті, реттеуші, мінез-құлық;

6. Психологиялық білім эмоционалды интеллект пен эмоционалды икемділіктің, эмоционалды реттелуін қалыптастырудан гөрі стресті жеңу стратегияларын қалыптастыруға тұрақты әсер етеді. Сондықтан болашақ психологтың эмоционалды икемділігінің маңызды көрсеткіштері ретінде

эмоционалды интеллект пен эмоционалды реттеуді қалыптастыру үшін студент психологтармен жұмыс формаларының теориялық құрамдас бөлігі мен практикалық - бағдарланған (мысалы, тренингтік) формаларына жаңа ОӘК әзірлеу кезінде де, бұрыннан бар ОӘК-ді пысықтау кезінде де назар аудару керек;

7. Жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша болашақ психологтарда эмоционалды икемділіктің келесі көрсеткіштерін дамытуға ұсыныстар әзірлеп, назар аудару керек: эмпатия, эмоционалды реттеу, тұлғааралық эмоционалды интеллект (басқалардың эмоцияларын түсіну, басқалардың эмоцияларын басқару), мәселеден ойша кету типі бойынша әлсіз стресті жеңудің белсенді стратегияларының басымдылығы.

Қорытынды

Диссертация жұмысының бірінші тарауынды біз психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге теориялық және әдіснамалық шолу жасадық. Бұл мәселені отандық және шетелдік ғалымдар қарастырғанымен, оның мазмұны мен бірыңғай түсінігі жоқ. Психология ғылымында ең аз қарастырылған - бұл эмоционалды икемділіктің құрылымы және оның компоненттерінің мазмұны туралы сұрақ әлі туындайды. Эмоционалды икемділікті зерттеу аймағындағы жоғарыда аталған барлық жұмыстар біртұтас, эмоционалды икемділіктің дамуы интеллект, эмпатия және басқа психологиялық қасиеттерге негізделген. Ол басқа адамдардың және өзінің күйлері мен сезімдерін білуді, қабылдауды және реттеуді қамтамасыз ететін, әрекет өнімділігінің деңгейіне, тұлғааралық өзара әрекеттестіктің табыстылығына және тұлғаның жеке дамуын қамтамасыз ететін эмоционалды, коммуникативті, реттеуші жеке қасиеттер мен қабілеттердің жиынтығы ретінде анықталды.

Екінші тарауда болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытуға бағытталған тұтас, интеграцияланған, байланысты блоктарды қамтитын құрылымдық-мазмұндық модель және кешенді бағдарлама құрылды. Университеттің білім беру процесінде студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту үшін құрылымдық-мазмұндық модель және кешенді бағдарламаны жүзеге асыру үшін психологиялық-педагогикалық талаптар мен факторлары анықталды.

Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту процесі келесі факторларға байланысты: біріншіден, тұлғаның эмоционалды икемділігі туралы ақпараттың мазмұны; екіншіден, эмоционалды икемділік туралы білім, эмоциялардың мазмұнын анықтау, өздерінің эмоционалды реакцияларын түсіну және реттеу дағдыларын игеру үшін танымдық іс-әрекетті ұйымдастыру; үшіншіден, кәсіби өзара әрекеттесу процесінде эмоционалды өзара әрекеттесудің ерекшеліктері; төртіншіден, студент-психологтардың өздерінің эмоцияларының жеке ерекшеліктері. Эмоционалды икемділікті дамыту процесінде студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдау, эмоционалды икемділікті дамыту процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету, қолайлы психологиялық ахуал құру және білім берудің барлық субъектілері арасында сенімді жағдай жасау; арнайы курс шеңберінде студенттерді ақпараттандыру; тренингтік жаттығулар кешенін логикалық дәйекті енгізу және т.б. талаптары анықталды.

Үшінші тарау эмоционалды икемділіктің құрылымдық-мазмұндық сипаттамасын анықтау үшін эксперимент жүргізілді. Факторлық деректерді талдау бойынша 1 және 4 курс студент-психологтарының эмоционалды икемділігінің құрылымдық – мазмұндық сипаттамасы анықталды. Оларға келесі компоненттер кіреді: когнитивті, реттеуші, мінез-құлық.

Эмоционалды икемділікті дамытудың моделі мен кешенді бағдарламаның тиімділігін анықтау мақсатында қалыптастырушы эксперимент жұмыстары жүргізілді. Эксперимент нәтижелері бойынша болашақ психологтардың

эксперименттік топтарының бақылау тобына қарағанда келесі көрсеткіштер арқылы, ерекшеліктері анықталды: өзінің және басқалардың эмоцияларын басқара білу, эмоционалды хабардар болу деңгейі мен жалпы эмоционалды интеллект деңгейі жоғарылады; жағымды эмоциялар тудырған ынталандыруларды қайта қарау мүмкіндігі анықталды; стрестік жағдайда әр түрлі копинг-стратегияларын қолдана білу, біреуіне назар аудармай, нақты стрестік жағдайда қажетті, оңтайлы стратегиялардың үлкен спектрін таңдай білуін көрестті. Бұл көрсеткіштерді біз «өзін-өзі реттеу стратегияларын таңдаудың өзгергіштігі немесе икемділігі» деп атаймыз, бұл жалпы эмоционалды икемділіктің анықтаушы көрсеткіштерінің бірі болуы мүмкін.

Егер, жоо-да оқу процесіне эмоционалды икемділікті дамытудың моделі мен кешенді бағдарламасы енгізіліп, психологиялық-педагогикалық талаптары анықталып және жүзеге асырылса, психологтың өзгермелі жағдайларға оңтайлы бейімделуіне мүмкіндік беретін интегративті тұлғалық қабілеті ретінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту мүмкін болады.

Теориялық талдау мен эксперименттік зерттеудің нәтижелері қорғауға ұсынылған болжамдар мен ережелердің дұрыстығын растады және келесі тұжырымдарды жасауға мүмкіндік берді:

1. Зерттеудің теориялық-әдістемелік талдауы келесідей қорытынды жасауға мүмкіндік берді: эмоционалды икемділік психикалық бейнелеудің интегративті және тұтастық сипатына сәйкес келеді. Бұл - басқа адамдардың және өзінің күйлері мен сезімдерін білуді, қабылдауды және реттеуді қамтамасыз ететін, әрекет өнімділігінің деңгейіне, тұлғааралық өзара әрекеттестіктің табыстылығына және тұлғаның жеке дамуын қамтамасыз ететін эмоционалды, коммуникативтік, реттеуші жеке қасиеттер мен қабілеттердің жиынтығы. Бұл эмоционалды-әлеуметтік аймақта жинақталған тәжірибенің бір түрі.

2. Психологтың өзгермелі ортаға оңтайлы бейімделуіне мүмкіндік беретін, өз эмоциялары мен айналасындағылардың эмоцияларын түсіну және басқару арқылы стрестік жағдайларда эмоционалды өзін-өзі реттеу және эмоционалды-мінез-құлықтық реттеу қабілеттерінің жиынтығын көрсететін, жоо-да білім беру процесінде дамушы болашақ психолог тұлғасының интегративті қабілеті ретінде эмоционалды икемділік ұғымының психологиялық мазмұны ашылды. Эмоционалды икемділік когнитивтік, реттеуші және мінез-құлық компоненттерін қамтиды.

3. Психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту процесі оқу-кәсіптік қызметте құрылымдық-мазмұндық модель мен кешенді бағдарламаны іске асырумен қамтамасыз етіледі, психолог студенттердің эмоционалды икемділігін дамыту психологиялық-педагогикалық талаптарын ескере отырып жүзеге асырылады: студенттердің қатысуы, қызығушылығы, ішкі мотивациясы, эмоционалды икемділікті дамыту процесінде студенттерге психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету, эмоционалды икемділікті дамыту процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету, қолайлы психологиялық климатты құру, барлық білім беру субъектілері арасындағы сенім; арнайы курс аясында

студенттерді ақпараттандыру; тренингтік жаттығулар кешенін логикалық бірлілікпен енгізу; оқу-танымдық іс-әрекетті кәсіби іс-әрекетке айналдыру негізінде студент-психологтың өз бетінше кәсіптік іс-әрекетіне дәйекті, үздіксіз және жүйелі жақындауы; психоэмоционалды күйінің рефлексиясы; студенттердің эмоционалды икемділігі туралы қажеттіліктері мен түсініктері.

4. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұндық моделі мақсатты блокты (эмоционалды икемділікті дамыту); теориялық-әдіснамалық блокты (әдіснамалық тәсілдер мен принциптер; эмоционалды икемділікті дамытудың психологиялық-педагогикалық шарттары); ұйымдастырушылық-құрылымдық блокты (эмоционалды икемділікті дамыту бойынша қызметтің кезеңдері мен формалары); диагностикалық-дамытушы блокты (құралдар, формалар, әдістер); нәтижелік блокты (эмоционалды икемділікті меңгерген болашақ психолог) қамтиды. Эмоционалды икемділікті дамытудың кешенді бағдарламасы «Психологтардың эмоционалды икемділігі» арнайы курс пен «Эмоционалды икемділікті дамыту» психологиялық тренингін қамтиды.

5. Университеттік білім беру жүйесінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың кешенді бағдарламасы «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы оқуды және «Эмоционалды икемділікті дамыту» тренингінен өтуді қамтиды. Бағдарламаны әзірлеу үшін теориялық негіз ретінде: әдіснамалық деңгейде - жүйелік және тұтастық бағыт, теориялық деңгейде - құзыреттілік және рефлексивтік бағыт, ғылыми-әдіснамалық деңгейде - тұлғалық-іс-әрекеттік бағыттарды атап айтса болады. Бағдарламаның мақсатты бағдарлары эмоционалды икемділіктің анықталған құрылымдық компоненттерімен, оның қалыптасу көрсеткіштерінде оң нәтижелер көрсетілді.

Диссертациялық жұмыста «эмоционалды икемділік» ұғымдарының мазмұны нақтыланды және оның құрылымдық компоненттері туралы жаңа түсінікпен толықтырылды, эмоционалды икемділіктің дамуының шарттары мен факторлары ашылды. Қазіргі психологиядағы эмоционалды икемділік туралы қалыптасқан көзқарастарды кеңейтеді. Өзгермелі жағдайларға жылдам бейімделуге, сонымен қатар, өмірлік және кәсіби мәселелердің кең ауқымын сәтті және тиімді шешуге мүмкіндік беретін интегративті тұлғалық білім ретіндегі болашақ психологтардың эмоционалды икемділігі бүтін құрылымдық білім ретінде алғаш рет эксперименттік зерттеудің пәні болды.

Зерттеу мәселесінің нәтижелері практикалық маңыздылығын келесі бағытта көрсетеді, ол эмоционалды икемділікті дамытуға арналған құрылымдық-мазмұндық моделі мен кешенді бағдарлама, «Педагогикалық психология», «Мамандыққа кіріспе», «Әлеуметтік-психологиялық тренинг» пәндерінің дәрістік және практикалық сабақтарын ұйымдастыруда, «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы, психологиялық тренингтің бағдарламасы білім беру саласындағы психологтарды кәсіби даярлау процесінде олардың эмоционалды икемділігін дамытуда өзінің маңыздылығын көрсетеді.

Жүргізілген диссертациялық зерттеудің нәтижелері қарастырылып отырған мәселенің барлық аспектілерін толық қамтуды талап етпейді. Әрі қарайғы зерттеулердің басым бағыттары ретінде болашақта кәсіби психологтардың эмоционалды икемділігі қалай дамығанын және біздің бағдарлама бойынша дайындалған болашақ психологтардың кәсіби қызметте эмоционалды икемділігін қолданатындығын көру қызықты болар еді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Государственный общеобязательный стандарт высшего образования: приложение 1 // Об утверждении государственных общеобязательных стандартов высшего и послевузовского образования: утв. приказом Министра науки и высшего образования Республики Казахстан от 20 июля 2022 г. – № 2. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200028916#z17>.
2. Президент Республики Казахстан К.-Ж. Токаев. Справедливое государство. Единая нация. Благополучное общество: Послание народу Казахстана. <https://www.akorda.kz/ru/poslanie-glavy-gosudarstva>.
3. Постановление Правительства Республики Казахстан. Об утверждении национального проекта «Качественное образование «Образованная нация»: утв. 12 октября 2021 г. № 726. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/>.
4. Сарбасова Г.Ж. Психологические особенности эмпатии у студентов-психологов // Материалы международной научно-практической конференции «Высшая школа: традиции и инновации». Т. 1. – Семей, 2018. – 108 с.
5. Вербина Г.Г. Психология эмоции: учебное пособие. – Чебаксары, 2008. – 308 с.
6. Salovey P., Mayer J.D., Caruso D. The positive psychology of emotional intelligence. Handbook of positive psychology. C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.). – Oxford: Oxford University Press, 2002. – P. 159-171.
7. Hall N. Positive Psychology and Emotional Intelligence. Positive Psychology News Daily, NY (Editor S.M.). – 2007. – November 10.
8. Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence / R. Bar-On. – Technical Manual. Toronto. – Canada: Multi-Health Systems. – 2004. – P. 115-145.
9. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // В кн.: Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / отв. ред. Д.В. Люсин, Д. Ушаков. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 264-278.
10. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с.
11. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. – Псков, 2004. – 140 с.
12. Гоулман Д. Эмоційний інтелект. – Харків: Віват, 2018. – 512 с.
13. Saarni C. Emotional competence and effective negotiation: the integration of emotion understanding, regulation, and communication / C. Saarni // in Psychology and Political Strategies for Peace Negotiation, F. Aquilar and M. Galluccio, Eds. Springer, New York, NY, USA, 2011. – P. 55-74.
14. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюз, М. Зайднер,

Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. – № 4. – С. 3-24.

15. Юсупов И.М., Юсупова Г.В. Успех в карьере: интеллект или эмоциональная компетентность? // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2014. – № 3. – С. 85.

16. Чудновский В.Е. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академический проект, 2003. – 336 с.

17. Романов В.А. Социальная и эмоциональная компетентность: сравнительный анализ // Проблемы современного педагогического образования. Серия «Педагогика и психология». – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 58. – Ч. 1. – С. 189-192.

18. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М., 2001. – 201 с.

19. Семёнова Е.М. Эмоциональная устойчивость педагога: возможности развития в процессе профессиональной подготовки. – М., 2001.

20. Колмогорцева Н.Н., Наумова М.В. Сущностные характеристики эмоциональной гибкости: происхождение понятия, структура, функции и уровни развития // Наука и школа. – 2011. – № 3. – С. 110-112.

21. Сюзан Д. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни / пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2017. <https://search.rsl.ru/ru/record/01009615284>.

22. Hollenstein T. A State Space Analysis of Emotion and Flexibility in Parent-Child Interactions // Emotion Copyright 2006 by The American Psychological Association, 2006. – Vol. 6. – № 4. – P. 656-662.

23. Флеминг К. Эмоциональная гибкость. Завоевать расположение коллег, управлять решениями партнеров. – Изд-во Бомбора. 2019. – 214 с.

24. Beshai S., Prentice J.L., Huang V. Building blocks of emotional flexibility: Trait mindfulness and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts // Mindfulness. – 2018. – Т. 9. – С. 939-948.

25. Карандашев В.Н. Психология: Введение в профессию: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 5-е изд., стер. – М.: Смысл: Академия, 2009. – 512 с. – (Высшее профессиональное образование).

26. Сорокіна О.А. Психологічна підготовка соціальних працівників як складова професійної компетентності // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – Вип. 6. – С. 296-301.

27. Москаленко О.В. Личностно-профессиональное развитие современного человека // Мир психологии: научно-методический журнал. – М.; Воронеж. 2004. – № 4. – С. 168-178.

28. Полякова О.Б. Профессиональная образовательная среда на защите будущих специалистов от профессиональной деформации // Мир психологии. – № 4. – 2013. – С. 120– 131.

29. Психолог. Введение в профессию: учебное пособие для студентов учреждений высш. проф. образования / В.А. Фокин, Т.М. Буякас, О.Н. Родина и

др.; под ред. Е.А. Климова. - 3-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – С. 28.

30. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. – М.: Эксмо.2007. – 416 с.

31. Ерментаева А.Р Студенттерді субъект бағдарлы психологиялық дайындаудың мәндік сипаттамасы // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы. «Психология» сериясы. – 2018. – № 3 (56). – С. 15.

32. Сардарова Ж.И., Аугаева 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 педагогическая. – 2021. – Т. 67, №. 2. – С. 28-37.

33. Айдосова Ж.К., Ким А.М., Хон Н.Н., Абдуганиева Р. Эмоциональный интеллект и совладание с проблемами здоровья // Вестник КазНУ. Серия «Психология и социология». – 2018. – Т. 65, №. 2. – С. 4-13.

34. Толегенова А.А. Психофизиологическое исследование эмоционального интеллекта: дис. ... д-ра философии (PhD). – Алматы, 2009. – 134 с.

35. Ахметова Г.К., Балакаева Г.Т., Зейнолла С.Ж. К вопросу развития эмоционального интеллекта субъектов образовательной среды // Казанский педагогический журнал. – 2016. – №. 4 (117). – С. 95-100. <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-subektov-obrazovatelnoy-sredy>.

36. Мынбаева А.К, Гумерова А.А. Развитие эмоционального интеллекта средствами арт –терапии. // Вестник КазНУ. Серия «Педагогические науки». – 2017. – № 2 (51). – С. 36-50.

37. Дуанаева С.Е., Бердібаева С.К., Гарбер А.И Роль стресса как проводника между здоровьем и болезнью в студенческом возрасте // Вестник. Серия психологии и социологии. – 2019. – № 2 (69). – С. 241-249.

38. Ауельбекова Н.Ж., Ахтаева Н.С. Взаимосвязь самооценки с саморегуляцией и способы управления эмоциями. // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». – 2022. – № 4 (73). – С. 55-61

39. Садуова С.П., Төлегенова А.А., Тоқсанбаева Н.Қ. Эмоционалды интеллект және көшбасшылық арасындағы байланыс.// Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2011. – Т. 36. – №. 1. – 33 с.

40. Оразымбетова А.Д., Парменова М.Ж., Камзаева К.С., Койшибаев М.Н. Ғылыми білім контекстіндегі эмоционалды интеллект модельдері туралы түсінік // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». – 2021. – № 3 (68). – С. 71-72.

41. Распознавание негативных эмоциональных состояний у военнослужащих: монография / З.Б. Мадалиева, С.К. Кудайбергенова, З.М. Садвакасова, Г.А. Касен, А.О. Сухов. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 218 с.

42. Akhmetova J.B., Kim A.M., Harnisch D.L. Using mixed methods to study emotional intelligence and teaching competencies in higher education // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. – 2014. – Т. 128. – С. 516-521.
43. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // *Собр. соч.* – М., 1984. – Т. 4. – С. 90-118.
44. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2000. – 482 с.
45. Вилюнас В.К. Психология эмоций: хрестоматия: учебное пособие для вузов / авт. -сост. – СПб. [и др]: Питер, 2007 – 496 с.
46. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций. – М: Изд-во Моск. ун-та, 1971. – С. 104, 198.
47. Альгожина А.Р., Сабирова Р.Ш, Галяпина В.Н. Жоғары мектеп педагогтарының эмоционалды интеллект пен стресске төзімділігінің байланыс ерекшеліктері // *Вестник Карагандинского университета. Серия «Педагогика»*. 2022. – № 1(105). – С. 18.
48. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
49. Сарбасова Г.Ж., Қалыбекова М.Қ. Болашақ педагог-психологтардың эмоционалды икемді болу мәселелері // «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында «Стресс-менеджмент: стресті басқару теориясы және практикасы» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары. – Алматы, 2019. – 207 б.
50. Мальцева А.М. Личностная гибкость и методика ее диагностики // *Мир науки, культуры, образования*. – 2012. – №. 2. – С. 91-93.
51. Тодышева Т.Ю. Личностная гибкость в профессиональной деятельности менеджеров // *Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева*. – 2009. – №. 2. – С. 98-101.
52. Левицкая Т.Е. Изучение гибкости мышления как личностного ресурса психического здоровья школьников, обучающихся в традиционных классах и классах компенсирующего обучения: дис. ... канд. психол. наук. – Томск, 2002.
53. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Беребин М.А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и её практическое применение: пособие для врачей и клинических психологов. – СПб. – 2004. – 24 с.
54. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 512 с.
55. Андреев В.И. Конкурентология: учеб. курс для творческого развития конкурентоспособности. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004. – 468 с.
56. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учебное пособие. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
57. Рамачи Т., Беллини Д., Прести Г., Сантиси Г. Психологическая гибкость и осознанность как предикторы индивидуальных результатов у

медицинских работников больницы. *Front Psychol.* 2019;10:1302. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01302

58. Чжан К.К., Лиминг Э., Смит П., Чанг П.К., Хаггер М.С., Хейс С.К. Терапия принятия и приверженности к изменению поведения в отношении здоровья: контекстуально ориентированный подход. *Front Psychol.* 2018;8:2350. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02350

59. Шадриков В.Д. К новой психологической теории способностей и одаренности // *Психологический журнал.* – 2019. – Т. 40, № 2. – С. 15-26.

60. Miyake A. et al. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis (англ.) // *Cognitive Psychology.* – 2000. – Vol. 41, no. 1. – P. 49-100. doi:10.1006/cogp.1999.0734. – PMID 10945922.

61. Фаустова А.Г., Афанасьева А.Э., Виноградова И.С. Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* – 2021. – Т. 9, № 1 (32).

62. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологического состояния. В кн.: *Психические состояния.* – СПб.: Питер;2001. – С. 73-83.

63. Берман Дж.Т.; Грин К.Д.; Шенкер С.О значении саморегуляции: цифровые гуманитарные науки на службе концептуальной ясности. Развитие ребенка. – 2015. 86 (5): 1507-1521. <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https>

64. Исмаилова Р.Б. Управление эмоциональным состоянием // *Вестник науки.* – Т. МАРТ, 2023. № 3 (60).

65. Наумова М.В. Психологические проблемы современного общества: опыт решения и перспективы: сб. науч. тр. / сост. А.М. Скотникова; науч. ред. С.А. Минюрова. Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2017. – С. 77-80.

66. Асмаковец Е.С. Взаимосвязь эмоциональной гибкости и синдрома эмоционального выгорания учителя // *Профессиональное самосознание и экономическое поведение личности.* – 2007. – С. 92-107.

67. Борисова С.А. Личность руководителя международной образовательной программы в контексте профессиональной деятельности / С.А. Борисова, О.Ю. Кузнецова. – М.: Ульяновск, 2008. www.ulsu.ru/departments/centres/coach/quastion/.../Bo-risova.doc.

68. Акмолдоева А.Ж. Эмоциональная гибкость учителя как интегральная характеристика личности учителя // *Вестник Иссык-Кульского университета.* – 2014. – № 37. – С.10-12.

69. Кошелева А.В. Копинг-стратегии личности, переживающей возрастной кризис. – 2019. – 223 с.

70. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // *Психологический журнал.* – 2008. – Т. 29 – №2. – С. 88-95.

71. Мищенко М.С. Особенности исследования синдрома эмоционального выгорания с помощью методики «Диагностика уровня

эмоционального выгорания» В.В. Бойко // Молодой ученый. – 2015. – № 4-3. – С. 103-105.

72. Naan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories // *Journal of Consulting Psychology*. – 1965. – Т. 29, №. 4. – С. 373-375.

73. Соболева Н.В. Организационно-педагогические условия развития адаптивных копинг-стратегий у педагогов дошкольной образовательной организации: дис. ... канд. пед. наук. – Тольятти, 2017. – 129 с.

74. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 98 с.

75. Максименко С.Д. Генезис существования личности. – К.: Издательство ООО «КММ», 2006. – 240 с.

76. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения: совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 67-83.

77. Наумчик Н.В. К проблеме психической саморегуляции личности Практична психология та соціальна робота. – 2005. – № 1. – С. 57-60.

78. Waugh C.E, Thompson R.J, & Gotlib I.H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience // *Emotion*. – № 11(5). 1059.

79. Алдао А., Шеплес Г., Гросс Дж. Гибкость регуляции эмоций // Когнитивная терапия и исследования. – 2015. – № 39(3). – С. 263–278. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-014-9662-4>.

80. Costa P. T. Jr., McCrae R. R., & Löckenhoff C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual Review of Psychology*. – 2019. – Т. 70. – P. 423-448. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103244>.

81. Benson L., English T., Conroy D.E., Pincus A.L., Gerstorf D., & Ram, N. (2019). Age differences in emotion regulation strategy use variability and flexibility: An experience sampling approach. *Developmental Psychology*, 2019. – 55(9). – С. 1951–1964. <https://doi.org/10.1037/dev0000727>

82. Deng W. et al. Predicting negative and positive affect during COVID-19: A daily diary study in youths // *Journal of Research on Adolescence*. – 2021. – Т. 31, № 3. – С. 500-516.

83. Coifman K.G., Bonanno G.A. When distress does not become depression: emotion context sensitivity and adjustment to bereavement // *Journal of Abnormal Psychology*. – 2010. – Т. 119, № 3. – С. 479.

84. Li L., Gow A.D., Zhou J. The role of positive emotions in education: A neuroscience perspective // *Mind, Brain, and Education*. – 2020. – Т. 14, № 3. – С. 220-234.

85. Cloitre M. et al. Emotion regulation mediates the relationship between ACES and physical and mental health // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. – 2019. – Т. 11, № 1. – С. 82-83.

86. Бонанно Г.А. (2013). Регуляторная гибкость: взгляд индивидуальных различий на преодоление трудностей и регулирование эмоций // Перспективы психологической науки. – 2013. – № 8 (6) – С. 591-612.
87. Kashdan T.B. et al. Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress // Psychological Assessment. – 2020. – Т. 32, № 9. – С. 829.
88. Gardner A.A., Zimmer-Gembeck M.J., Campbell S.M. Attachment and emotion regulation: A person-centred examination and relations with coping with rejection, friendship closeness, and emotional adjustment // British Journal of Developmental Psychology. – 2020. – Т. 38, № 1. – С. 125-143.
89. Сарбасова Г.Ж. Болашақ психолог қызметіндегі эмоцияның рөлі / «Заманауи әлемдегі психология: «Рухани жаңғыру» бағдарламасын жүзеге асыру контекстіндегі теориялық және қолданбалы зерттеулер» атты әл-Фараби атындағы ҚазҰУ психология бөлімі ашылуының 30 жылдығына арналған халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. – 2018. – 286 с.
90. Бережная И.Ф., Белошицкий А.В. Личность студента в субъектном измерении // Вестник ТГУ. – Вып. 12 (68).
91. А.Х.Аренова, Э.Т.Баярыстанова Болашақ педагог-психологтардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру мәселесінің теориялық аспектілері // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы, «Психология» сериясы. – Алматы, 2022. - №1(70). – 106 б.
92. Сарбасова Г.Ж., Решке Х.К. Психологтардың эмоционалды аймағын психологиялық талдау // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Хабаршы. «Психология және әлеуметтану» сериясы. – Алматы, 2019. – № 2 (69). – 271 б.
93. Сарбасова Г.Ж. Студент-психологтардың эмоционалды ұстамдылығы // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Хабаршы. «Психология және әлеуметтану» сериясы. – Алматы, 2017. – № 4 (63). – 15 б.
94. Турсунгожинова Г.С., Сарбасова Г.Ж., Бейсембаева Ж.М. Болашақ психологтардың эмоционалды интеллект ерекшеліктері // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы, 2020. - №2(63). – 204 б.
95. Романова Е.Р. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессио-граммы. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
96. Сарбасова Г.Ж., Жапарова Г.С., Азизова А.Ф. Студент психологтардың эмоционалды интеллектілерін психологиялық талдау // Профессор С.М. Жақыповтың 70 жылдығына арналған «Отандық және әлемдік психологияның жай-күйі және даму перспективалары» халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. – 2020. – 350 с.
97. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
98. Психолог. Введение в профессию: учебное пособие для студентов учреждений высш. проф. образования / В.А. Фокин, Т.М. Буйкас, О.Н. Родина и

др.; под ред. Е.А. Климова. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 208 с.

99. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. – М.: Эксмо.2007. – 416 с.

100. Юдина Е.В. К проблеме синдрома выгорания у психологов-консультантов: экзистенциальный подход // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2011. – № 1. – С. 109-114.

101. Benson L. et al. Age differences in emotion regulation strategy use, variability, and flexibility: An experience sampling approach // Developmental Psychology. – 2019. – Т. 55, № 9. – С. 26-29.

102. Bullis J.R. et al. What is an emotional disorder? A transdiagnostic mechanistic definition with implications for assessment, treatment, and prevention // Clinical psychology: Science and practice. – 2019. – Т. 26, №. 2. – С. e12278.

103. Экман П. Психология эмоций / П. Экман. – СПб.: Питер, 2022. – 105 с.

104. Babicka-Wirkus A. et al. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland // PloS one. – 2021. – Т. 16, №. 7. – С. 38-41.

105. Roth G., Vansteenkiste M., Ryan R.M. Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective // Development and psychopathology. – 2019. – Т. 31, №. 3. – С. 945-956.

106. Drigas A., Papoutsi C. The Need for Emotional Intelligence Training Education in Critical and Stressful Situations: The Case of Covid-19 //Int. J. Recent Contributions Eng. Sci. IT. – 2020. – Т. 8, №. 3. – С. 20-36.

107. Fteiha M., Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style //Health Psychology Open. – 2020. – Т. 7, №. 2. – С. 205-210.

108. Hughes D.J. et al. Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations // Emotion. – 2020. – Т. 20, №. 1. – С. 63.

109. Iacovides I., Mekler E.D. The role of gaming during difficult life experiences // Proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems. – 2019. – С. 1-12.

110. Сарбасова Г.Ж., Шакиртова М.С. Болашақ психологтардың эмоционалды ұстамдылығына психологиялық талдау // «Bilim-orkenietі» ұлттық инновациялық ғылыми-зерттеу орталығы «Ғылым және білім – 2020» атты III Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. – 2020. – 276 б.

111. Сарбасова Г.Ж. Болашақ психологтардың эмоционалды икемділіктері // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршы. «Психология» сериясы 2019. – № 1(58). – 28 с.

112. Шабанова Т.Л., Иванова И.А. Особенности эмоциональной компетентности у будущих психологов. – 2016. – С. 361-364.
<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnoy-kompetentnosti-u-buduschih-psihologov>

113. Смутчак З. и др. The role of leaders' emotional flexibility in banks management // Financial and credit activity problems of theory and practice. – 2021. – Т. 6, № 41. – С. 66-77.
114. Лузганов А.П. Общее представление о психологической структуре эмоциональной гибкости будущего психолога // Вестник ТГУ. Вып. 5 (109). – 2012. – С. 205-207.
115. Кузьмина Н.В., Григорьева Е.А, Якунин В.А. и др. / под ред. Н.В. Кузьмино. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 2001. – 172 с.
116. Найн А.Я. Технология работы над кандидатской диссертацией по гуманитарным наукам. – Челябинск: Дом печати. – 2000. – С. 13.
117. Синкина Е.А. Организационно-педагогические условия формирования профессиональных компетенций студентов технического вуза // Вестник ПНИПУ. Серия «Машиностроение, материаловедение». – 2012. – № 1. – С. 121-126.
118. Ипполитова Н.В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education, 2012. – № 1. – С. 8-14.
119. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. - 3-е изд. – Казань: Центр инновационных технологий. – 2012. – с. 103.
120. Леднев В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы. – М.: Высш. шк., 1991. – 224 с.
121. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. // Педагогика. – изд. 3-е, испр. – М.: Академия, 2012. – С. 85.
122. Троянская С.Л. Основы компетентного подхода в высшем образовании: учебное пособие. – Ижевск: Удмуртский университет, 2016. – 176 с.
123. Джакупов С.М. Психологическая структура процесс обучения. – М.: Lambert 2012. – 400 с.
124. Мадалиева З.Б., Сарбасова Г.Ж. Эмоционалды икемділік және оны болашақ психологтарда дамыту // Академик Т.Т. Тәжібаевтың ХVIII-оқулары шеңберіндегі «Рухани жаңғыру» бағдарламасы контексіндегі қазіргі таңдағы психологиялық ғылым мен тәжірибе» атты республикалық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. – Алматы, 2018. – 70 б.
125. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
126. Сосуд эмоций. <https://www.drive2.ru/b/580066876638363700/>
127. Дегтярева М. Кувшин эмоций. «Почему я злюсь?». – 2016. https://www.b17.ru/blog/kuvshin_emoziy/.
128. Гетман Н.В. Эмоциональная регуляция программа. – Новосибирск, 2021. – 130 с.
129. Асмаковец Е.С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 1. – С.11-14.

130. Garber A., Karapetyan L., Reschke K. Управляй стрессом с оптимизмом!: Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии. – Cuvillier Verlag, 2018.
131. Азарнова А. Метод ролевой игры в тренинге / Анна Азарнова. – М.: Речь, 2014. – 352 с.
132. Вагин И.О. Управление стрессом. – М.: Студия Ардис 2016. – 376 с.
133. Витфилд Р., Холлик. М. Управление эмоциями. Исцеление от эмоциональных травм. Как укротить эмоции: в 3-х кн. – М.: ИГ «Весь», 2015. – 992 с.
134. Зверева Н. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. – М.: Речь, 2018. – 176 с.
135. Лысенко К. Полное руководство по самокопанию. – М.: Феникс, 2015. – 265 с.
136. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М.: АСТ, 2018. – 668 с.
137. Морозовская Е. Мир проективных карт. Обзор колод, упражнения, тренинги. – М.: Генезис, 2015. – 168 с.
138. Самоукина Н. Психологический тренинг для учителя. – М.: Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2014. – 511 с.
139. Ричардсон Ш. Искусство быть эгоистом. Искусство экстремальной самопомощи: в 2-х кн. – М.: ИГ «Весь», 2016. – 384 с.
140. Семенов Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М.: Психотерапия, 2014. – 256 с.
141. Суховершина Ю.В. Тренинг коммуникативной компетенции / Ю.В. Суховершина. – М.: Академический проект, 2013. – 492 с.
142. Алиева М., Гришанович Т., Лобанова Л., Травникова Е., Евгения Трошихина Тренинг развития жизненных целей. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. livelib.ru: <https://www.livelib.ru/pubseries/717177-psihologicheskij-trening>
143. Ильин Е.И. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – С. 633-634. <https://andreeva.by/metodika-ocenki-emocionalnogo-intellekta-oprosnik-eq-n-xolla.html> © Сайт Ирины Андреевой / Эмоциональный интеллект.
144. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.
145. Панкратова А.А., Корниенко Д.С. Апробация краткой версии опросника Эмин // Вопросы психологии. – 2017. – № 5. – С.139-149.
146. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 1. – С. 82-93.
147. Наследов А.Д. Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. – СПб.: Питер, 2005. – 416 с.
148. Sarbassova Gulzat, Kudaibergenova Aliya, Madaliyeva Zabira, Kassen Gulmira, Sadvakassova Zukhra, Ramazanov Samal, Ryskulova Madina. Diagnostics of psychological flexibility and the ability to cope with the inevitable changes among

psychology students // Current Psychology. – DOI 10.1007/s12144-023-04712-z.
Green Open Access, 2023.

149. Кобзарь А.И. Прикладная математическая статистика. Для инженеров и научных работников. – М.: ФИЗМАТЛИТ, 2012. – 816 с.

ҚОСЫМША А

Эмоциональное состояние .



(тетрадь для проведения методики)

Дорогие студенты!

Спасибо, что Вы согласились принять участие в нашем исследовании. В этом опроснике речь пойдет о вашем эмоциональном состоянии.

На основе результатов этого опроса будут сделаны выводы об эмоциональной гибкости студентов.

Мы просим Вас о сотрудничестве с нами. Одновременно, мы гарантируем, что ваше участие будет добровольным, анонимным, все правила сохранения анонимности данных опроса будут соблюдены. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Нам важно Ваше мнение.

Просим вас отметить ваш университет

Alikhan Bokeikhan University

Университет имени Шакарима

Наша исследовательская группа

«Мои эмоции в жизни»

Пожалуйста, отметьте любым знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		Полностью не согласен	В основном не согласен	Отчасти не согласен	Отчасти согласен	В основном согласен	Полностью согласен
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на						

	настроения, побуждения и желания других людей						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

«Мой положительные и отрицательные эмоции»

Отметьте степень согласия с предложенными утверждениями по шкале от 1 до 7

№	Высказывание	1	2	3	4	5	6	7
		Категорически не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	Чтобы поднять себе настроение, я изменяю свое отношение к ситуации							
2	Для управления своими эмоциями я сдерживаю их внешние проявления							
3	Когда я сталкиваюсь со стрессовой ситуацией, я стараюсь думать о ней таким образом, чтобы сохранить спокойствие							
4	Для управления своими эмоциями я изменяю отношение к ситуации, в которой нахожусь							
5	Чтобы поднять себе настроение (испытать радость или удовольствие), я начинаю думать о чем-нибудь другом.							
6	Когда я испытываю положительные эмоции, я слежу за тем, чтобы их не показывать.							
7	Чтобы справиться с отрицательными эмоциями, я изменяю свое отношение к ситуации							
8	Я держу свои эмоции при себе							
9	Когда я испытываю отрицательные эмоции, я делаю все, чтобы их не показывать.							
10	Чтобы справиться с отрицательными эмоциями (такими как грусть или злость), я начинаю думать о чем-нибудь другом.							

Совладания (борьба) со стрессом

№	Высказывание	Нет	Изредка	Иногда	Часто
		1 балл	2 балл	3 балл	4 балл
1	Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации)				
2	Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).				
3	Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).				
4	Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).				
5	Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).				
6	Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).				
7	Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).				
8	Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).				
9	Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).				
10	Принятие (принятие реальности)				

	произошедшего, стрессовой ситуации).				
11	Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).				
12	Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).				
13	Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).				
14	Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).				
15	Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).				

Способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений.

Читайте внимательно каждое утверждение и обведите соответствующую цифру которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	0	1	2	3
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	3	2	1	0
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	0	1	2	3
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	0	1	2	3
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	3	2	1	0
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю	3	2	1	0
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	0	1	2	3
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	3	2	1	0
9.	Я умею улучшить настроение окружающих	0	1	2	3
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	3	2	1	0
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	0	1	2	3
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	3	2	1	0
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	0	1	2	3
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему	0	1	2	3
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	0	1	2	3
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	3	2	1	0
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	0	1	2	3
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	3	2	1	0

19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	0	1	2	3
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	0	1	2	3
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице	0	1	2	3
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	3	2	1	0
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	0	1	2	3
24.	Если надо, я могу разозлить человека	0	1	2	3
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	0	1	2	3
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	0	1	2	3
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	0	1	2	3
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился	0	1	2	3
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	0	1	2	3
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей	3	2	1	0
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	3	2	1	0
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	0	1	2	3
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением	3	2	1	0
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	0	1	2	3
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	3	2	1	0
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	0	1	2	3
37.	Я умею контролировать свои эмоции	0	1	2	3
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно	3	2	1	0
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	3	2	1	0
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь	3	2	1	0
41.	Мне бывает весело или грустно без	3	2	1	0

	всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	3	2	1	0
43.	Я не умею преодолевать страх	3	2	1	0
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	3	2	1	0
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	3	2	1	0
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	3	2	1	0

Ответьте, пожалуйста, в заключении на следующие вопросы по желанию, с помощью крестика на характерное для Вас:

Ф.И.О. _____

Пол: женский мужской возраст: _____ лет

Семейное положение: холост/не замужем женат/замужем разведен/а вдова/вдовец

Вы проживаете сейчас вместе с партнером или Вы замужем/женаты?

да нет

Есть ли у Вас дети? да нет Если есть, то сколько: _____

Я учусь в университете _____ лет.

Моя специальность _____

Группа _____ курс _____

Я работаю наряду с учебой, чтобы финансировать мое обучение да нет

Мое основное место проживания

в сельской местности в небольшом городе (менее 100.000 чел.) в большом городе (более 100.000 чел.)

Обучались ли Вы за границей да нет Если да, то какое время: _____

Спасибо за Ваше активное участие! Пожалуйста, проверьте в завершении работы, ответили ли Вы на все вопросы.

ҚОСЫМША Ә

Анкета «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы мен тренингтерге баға беру

Анкета «Психологтың эмоционалды икемділігі» арнайы курсы мен тренингтерге баға беру

Құрметті студенттер төменде ұсынылған сұрақтарға шынайы және берілген жауап деңгейлері (жоғары, орташа, төмен) бойынша жауап берсеңіздер.

9. «Психологтың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курсы сіз үшін пайдалы болды ма?

Жоғары

Орташа

Төмен

10. Сізде эмоционалды икемділік туралы түсінік қалыптасты ма?

Жоғары

Орташа

Төмен

11. Сізде өткен уақытпен салыстырғанда эмоционалды икемділік жақсы деңгейде дамыды ма?

Жоғары

Орташа

Төмен

12. Сіз өзгермелі жағдайларға қаншалықты оңай бейімделе аласыз?

Жоғары

Орташа

Төмен

13. Стрестік жағдайда өз-өзіңізді реттей аласыз ба?

Жоғары

Орташа

Төмен

14. Сіз күнделікті өмірде (өзіңіздің, басқалардың эмоцияларын түсініп, қабылдап, басқара алу) қолданатын дағдыларды қалыптастырдыңыз ба?

Жоғары

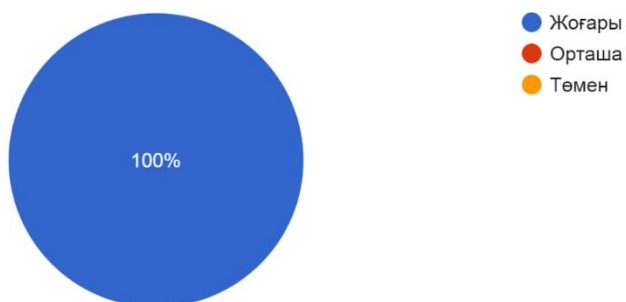
Орташа

Төмен

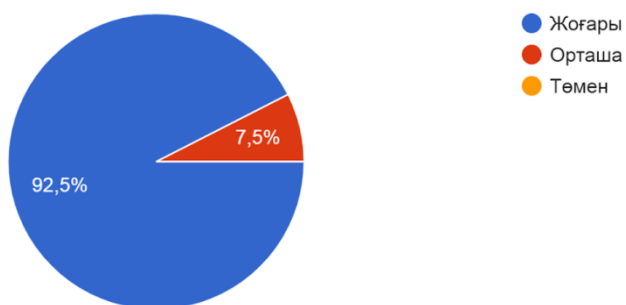
1.«Психологтың эмоционалды икемділігі» атты арнайы курсы сіз үшін пайдалы болды ма?
40 ответов



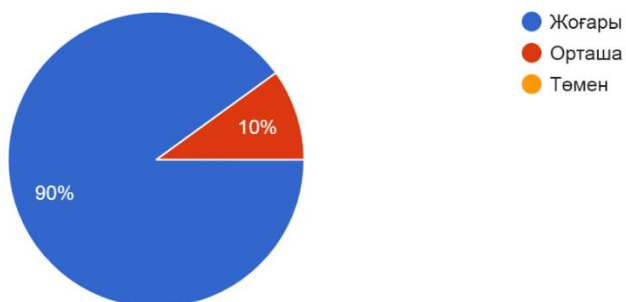
2.Сізде эмоционалды икемділік туралы түсінік қалыптасты ма?
40 ответов



3.Сізде өткен уақытпен салыстырғанда эмоционалды икемділік жақсы деңгейде дамыды ма?
40 ответов

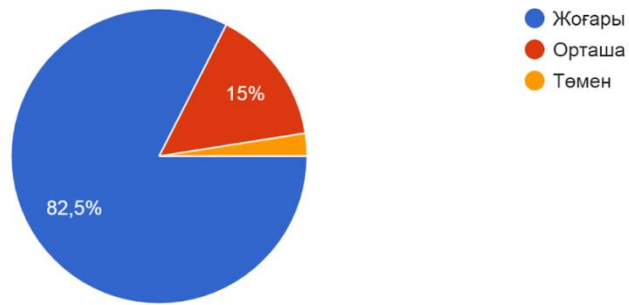


4.Сіз өзгермелі жағдайларға қаншалықты оңай бейімделе аласыз?
40 ответов



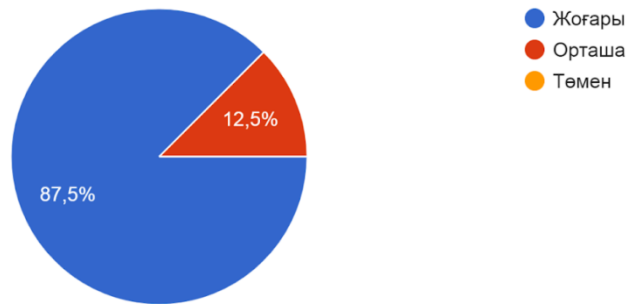
5. Стресстік жағдайда өз-өзіңізді реттей аласыз ба?

40 ответов



6. Сіз күнделікті өмірде (өзіңіздің, басқалардың эмоцияларын түсініп, қабылдап, басқара алу) қолданатын дағдыларды қалыптастыра алдыңыз ба?

40 ответов



ҚОСЫМША Б

Ендіру актісі

«БЕКІТІЛДІ» К.С. Жарықбасова
«Alikhan Bukeikhan University» ББМ
оқу-әдістемелік жұмыс жөніндегі проректоры
« 03 » 09 2023 ж.

ЕНДІРУ АКТІСІ

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті 6D050300 - «Психология» мамандығының докторанты Г.Ж. Сарбасованың 2019 жылдан бастап қазіргі уақытқа дейін «Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің даму талаптары мен психологиялық мазмұны» тақырыбындағы диссертациялық зерттеу жұмысы бойынша, болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың құрылымдық-мазмұнды моделі мен кешенді даму бағдарламасы (арнайы курс «Психологтардың эмоционалды икемділігі» және психологиялық тренингі «Эмоционалды икемділікті дамыту») Қазақ инновациялық гуманитарлық-заң университеті, гуманитарлық факультет, педагогика және психология кафедрасының 6B03115 «Психология» білім беру бағдарламасы бойынша психолог - студенттерді даярлаудағы оқу процесіне енгізілді.

Педагогика және психология
кафедрасының меңгерушісі

Гуманитарлық факультет деканы



Султанова Н.К.

Искакова М.О.

«БЕКІТЕМІН» оқу-әдістемелік жұмыс жөніндегі проректоры
«Alikhan Bokeikhan University» ББМ
03 » 09 2023 ж.

ЕНДІРУ АКТІСІ

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті 6D050300 - «Психология» мамандығының докторанты Г.Ж. Сарбасованың «Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігінің даму талаптары мен психологиялық мазмұны» тақырыбындағы диссертациялық жұмысының зерттеу нәтижесі бойынша «Alikhan Bokeikhan University» ББМ, гуманитарлық факультетінің, педагогика және психология кафедрасының 6B03115 «Психология» білім беру бағдарламасына 2021-2022 жылдың оқу жоспарына «Психологтардың эмоционалды икемділігі» атты элективті курс енгізілді.

Педагогика және психология
кафедрасының меңгерушісі

Гуманитарлық факультет деканы

Султанова Н.К.

Искакова М.О.



ҚОСЫМША В

Пәннің оқу жұмыс бағдарламасы (SYLLABUS)

«ALIKHAN BOKEIKHAN UNIVERSITY» ББМ
Гуманитарлық факультет
Педагогика және психология кафедрасы

«БЕКІТЕМІН»

ОӘЖ жөніндегі проректор

Жарықбасова К.С.

«_27_» _____ 05 _____ 2022 жыл

Пәннің оқу жұмыс бағдарламасы

(SYLLABUS)

Пән: Психологтардың эмоционалды икемділігі
Білім беру бағдарламасы: 6B03115 «Психология»
Кредит саны: 6
Курс: 3
Семестр: 6
Дәріс: 30 сағат
Практикалық сабақтар: 30 сағат
Барлық аудиториялық сағаттар: 60
БООЖ: 30 сағат
БӨЖ: 90 сағат
Емтихан: 6 - семестр

Семей, 2022



Издатель ЭЦП - ҰЛТТЫҚ КУӘЛАНДЫРУШЫ ОРТАЛЫҚ (GOST), ЖАРЫКБАСОВА
КЛАРА, УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ "ALIKHAN BOKEIKHAN UNIVERSITY",
BIN980440002042

1008

«Педагогика және психология» кафедрасының отырысында қаралды

Хаттама №16 «_20_»_05_2022 ж.

Гуманитарлық факультеті оқу-әдістемелік кеңес отырысында мақұлданды

«_23_» _____05_____2022__ ж. **Хаттама № 5**

Университеттің оқу-әдістемелік кеңесінің отырысында бекітілді

«_27_» _____05_____2022__ ж. **Хаттама № 5**

Пән: Психологтардың эмоционалды икемділігі

1. Оқу пәнінің мақсаты мен міндеттері, оның оқу үрдісінде алатын орны

1.1 Оқу пәнінің оқыту мақсаты – болашақ психологтарға эмоционалды икемділік туралы ғылыми-теориялық ақпарат беру және олардың эмоционалды икемділіктерін тәжірибелік тұрғыда дамыту.

1.2 Пәннің міндеттері:

- эмоционалды икемділік түсінігін ашу және ғылыми-теориялық негіздеу;
 - мінез-құлықты эмоционалды реттеу туралы білімдерін жүйелеу;
- эмоционалды икемділікті қалыптастырушы факторлары туралы білімдерін бекіту;
- психологиялық кәсіпте эмоционалды икемді бола білу әдістері мен техникаларын меңгерту;
 - болашақ мамандардың эмоционалды икемділіктерін тәжірибелік жұмыстар негізінде дамыту.

Пәннің пререквизиті: Психология

Пәннің постреквизиті: Өндірістік іс-тәжірибе

1.3. Оқыту процесінде пәннің алатын орны: Болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін дамыту негізінде эмоциямен жұмыс жасай білуді тәжірибелік тұрғыда жүзеге асырады. Болашақ психологтың жағымды эмоционалды және психикалық жағдайына ықпал ететін эмоционалды экспрессия мен эмоционалды тұрақтылықтың негізгі ұғымдары қарастырылады. Психологиялық көмекке жүгінуші тұлғаның (клиенттің) жағдайын қабылдап, түсіне білу (эмпатия сезімі) мақсатында әртүрлі тренингтер мен психологиялық жаттығулар жүйелі жүргізіледі.

Күтілетін нәтиже:

Білімі: болашақ психолог маман үшін кәсіби маңызды қасиеттер; эмоционалды икемділіктің негізгі компоненттері: эмоционалды тұрақтылық, эмоционалды экспрессия, эмпатия, эмоционалды жауапкершілік; психологтың эмоционалды мәдениеті; стресске төзімділік; өзін-өзі реттеу; психологиялық кедергілерді жеңу, эмоционалды икемділікті қалыптастырудың негізгі әдістері; эмоционалды іскерлік туралы негізгі теориялық түсініктер.

Іскерлігі: эмоционалды икемді болу: өзіңіздің және басқа адамдардың эмоцияларын қабылдау; эмоцияларды басқару; нақты жағдайды бағалау; психологиялық кедергілерді жеңу; ішкі қиындықтарды жеңу; қоршаған ортаның өзгеретін жағдайларына бейімделу

Дағдылары: эмоционалды икемді; эмоционалды мәдени; өзінің және басқа адамдардың эмоцияларын қабылдайды; эмоционалды ұстамды, өзін-өзі реттеуші; стресске төзімді; экспрессивті, эмпатия, жауапкершілік.

Компетенциялары: ақпараттық (білім), арнайы

Пәннің мазмұны

1.1. Сабақ түрлеріне байланысты сағаттардың бөлінуі

Сабақтың тақырыптық жоспары

№	Тақырыптар атауы	Сағаттар көлемі			
		Дәріс	Тәжірибе лік	БӨӨЖ	БӨЖ
МОДУЛЬ 1. «Эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялық негіздері»					
1	Пәнге кіріспе	2	2		
2	Отандық және шетелдік зерттеулердегі эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялық негіздері	2	2	5	
3	Эмоционалды икемділіктің құрылымы және оның психологиядағы сипаттамасы	2	2		
4	Эмоционалды икемділікті құрушы компоненттер				15
5	Эмоционалды өзін-өзі реттеу - эмоционалды икемділіктің компоненті ретінде	2	2		
6	Өзін-өзі реттеу туралы теориялар				15
7	Копинг-стратегиялары стрестегі мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу факторлары ретінде	2	2		
8	Стресс және оны жеңу жолдары			5	
9	Эмоционалды экспрессия - эмоционалды икемділіктің көрінісі ретінде	2	2	5	
10	Эмоционалды экспрессия				15
Күтілетін нәтиже: Эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялары, эмоционалды икемділікті құраушы компоненттер туралы түсініктерін, білімдерін, көзқарастарын қалыптастыру.					
МОДУЛЬ 2. «Психолог қызметіндегі эмоционалды икемділік»					
11	Эмоционалды икемділік және эмоционалды эмоционалды интеллект	2	2		
12	Эмоционалды құзыреттілік пен эмоционалды икемділіктің байланысы	2	2		
13	Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулар			5	
14	Эмоционалды икемділік - психологтың негізгі кәсіби сапасы ретінде	2	2		
15	НЛБ әдісі - эмоционалды икемділікті дамыту бағыттарының бірі	2	2		15

16	Психологиялық тренингтер - эмоционалды икемділікті дамыту формасы ретінде	2	2	5	
17	Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникалары	2	2		15
18	Эмоционалды ригидтілік - эмоционалды икемділік болмауының көрінісі	2	2		
19	Эмоционалды икемділікті дамыту жолдары	2	2	5	
20	Кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділіктің маңыздылығы	2	2		15
Күтілетін нәтиже: эмоционалды икемділікті дамытушы әдіс-тәсілдерді теориялық тұрғыда меңгеріп, кәсіби қызметіндегі қолданбалы мәні туралы түсініктерін арттыру және эмоционалды икемді болу дағдыларын дамыту					
Барлығы:		30	30	30	90

2. Пәннің мазмұны

2.1 Дәрістер

№	Дәріс атаулары	Дәрістің мақсаты мен мазмұны	Оқыту формасы	Көлемі (сағат)
1.	Пәнге кіріспе	Дәріс мақсаты: студенттерге пәннің мақсат міндеттері мен құрылымы туралы түсіндіру және олардың болашақ кәсіптерінде пәннің атқаратын қызметі туралы ғылыми, әдістемелік тұрғыда ақпараттар беру. Мазмұны: Пәннің мазмұны мен оқу процесіндегі рөлі. Эмоционалды икемділік психологиялық зерттеудің пәні ретінде. Эмоция, икемділік, эмоционалды икемділік ұғымы.	күндізгі	2
2.	Отандық және шетелдік зерттеулердегі эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялық негіздері	Дәріс мақсаты: Студенттердің отандық және шетелдік зерттеулердегі эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялық негіздері туралы білімдерін бекіту. Мазмұны: Эмоционалды икемділікті зерттеудің теориялық негіздері. Эмоционалды икемділік зерттеу мәселесі. Тұлға іс-әрекетінде эмоционалды икемділіктің көрінуі.	күндізгі	2
3.	Эмоционалды икемділіктің құрылымы және оның психологиядағы	Дәріс мақсаты: Студенттердің эмоционалды икемділіктің құрылымы туралы білімдерін кеңейту Мазмұны: Эмоционалды икемділік құрылымына жасалған ғылыми	күндізгі	2

	сипаттамасы	талдаулар. Эмоционалды икемділік құрылымындағы эмоциялар. Эмоционалды тұрақтылық және эмоционалды экспрессивтілік - эмоционалды икемділіктің құрылымы ретінде (Л.М. Митина., М.В. Наумова).		
4.	Эмоционалды өзін – өзі реттеу эмоционалды икемділіктің негізі ретінде	Дәріс мақсаты: Студенттерге эмоционалды икемділіктің негізі болатын эмоционалды реттеудің әдістерін меңгерту. Мазмұны: Эмоционалды өзін - өзі реттеу туралы түсінік. Эмоционалды икемділік пен эмоционалды өзін-өзі реттеудің өзара байланысы. Эмоционалды өзін - өзі реттеуді қалыптастыру және дамыту.	күндізгі	2
5.	Копинг-стратегиялары стрестегі мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу факторлары ретінде	Дәріс мақсаты: Тақырып бойынша студенттердің білімі мен іскерлігін жетілдіру. Мазмұны: Стрестегі мінез-құлық көрінісі. Стресс және оны жеңу жолдары. Копинг-мінез-құлық стратегиясы. Стресс кезінде өзін-өзі реттеу факторлары. Стресті жеңу техникалары.	күндізгі	2
6.	Эмоционалды экспрессия - эмоционалды икемділіктің көрінісі ретінде	Дәріс мақсаты: Тақырып бойынша студенттердің білімі мен іскерлігін жетілдіру. Мазмұны: Эмоционалды экспрессия туралы жалпы түсінік. Эмоционалды экспрессияны көрсетудегі икемділік. Эмоционалды экспрессия эмоционалды икемділікті дамытушы фактор ретінде.	күндізгі	2
7.	Эмоционалды икемділік және эмоционалды интеллект	Дәріс мақсаты: Тақырып бойынша студенттердің білімі мен іскерлігін дамыту. Мазмұны: Эмоционалды интеллект психологиялық құбылыс ретінде. Эмоционалды икемділік пен эмоционалды интеллектті байланыстыратын психологиялық қасиеттер. Өзінің және басқа адамдардың эмоцияларын білу, түсіну және басқару эмоционалды икемділікті дамытудың негізі ретінде).	күндізгі	2
8.	Эмоционалды құзыреттілік пен икемділіктің байланысы	Дәріс мақсаты: Студенттердің эмоционалды құзыреттілік пен икемділіктің байланысы туралы білімдерін кеңейту. Мазмұны: (Эмоционалды құзыреттілік бойынша жасалған	күндізгі	2

		ғылыми талдаулар. Эмоционалды құзыреттілік пен эмоционалды икемділіктің арақатынасы. Эмоционалды құзыреттілік - бұл эмоция туралы хабардар болу қабілеті. Эмоционалды құзыреттілік компоненттері. Тұлға іс-әрекетінде эмоционалды құзыреттіліктің көрінуі).		
9.	Эмоционалды икемділік - психологтың негізгі кәсіби сапасы ретінде	Дәріс мақсаты: Болашақ психологтардың икемді дағдыларын дамытудағы эмоционалды икемділікті дамыту туралы білім беру. Мазмұны: Психолог қызметіндегі эмоционалды икемділік. Эмоционалды икемділікті дамыту психолог қызметінде эмоционалды қажудың алдын алуы. Тұлғаның кәсіби деформациясын жеңу ресурсы ретінде эмоционалды икемділікті дамыту. Оқу-кәсіби қызмет процесінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін арттыру.	күндізгі	2
10.	НЛБ әдісі эмоционалды икемділікті дамыту бағыттарының бірі ретінде	Дәріс мақсаты: Эмоционалы икемді болуды қалаптастырушы НЛБ әдістерінің маңыздылығы туралы білімдерін арттыру. Мазмұны: НЛБ әдісі туралы түсінік және эмоциямен жұмыс жасаудағы ерекшелігі. Эмоционалды икемділікті дамытуда НЛБ әдісінің рөлі. Эмоционалды икемділікке бағытталған НЛБ техникалары).	күндізгі	2
11.	Психологиялық тренингтер эмоционалды икемділікті дамыту формасы ретінде.	Дәріс мақсаты: Болашақ психологтардың кәсіби қалыптасуына бағытталған психологиялық тренингтар туралы білімдерін кеңейту. Мазмұны: Тренинг - эмоционалды икемділігін дамытудың бір түрі ретінде. Психологиялық тренингтердің эмоциямен жұмыс жасаудағы рөлі. Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулар. Тренинг барысында эмоционалды икемділікті дамыту жолдары	күндізгі	2
12.	Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникалары	Дәріс мақсаты: Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған АРТ терапия элементтері туралы білімдерін дамыту. Мазмұны: Арт – терапия техникасының эмоциямен жұмыс жасаудағы рөлі. Эмоционалды икемділікті дағдыларын	күндізгі	2

		қалыптастыруда арт – терапияның тиімді техникалары.		
13.	Эмоционалды ригидтілік - эмоционалды икемділік болмауының көрінісі	Дәріс мақсаты: Студенттердің ригидтілік, эмоционалды ригидтілік туралы білімдерін кеңейту. Мазмұны: Эмоционалды ригидтілік туралы түсінік. Эмоционалды ригидтіліктің көрінуі. Эмоционалды ригидтілік - эмоционалды икемділік дамуына кері әсер етуші фактор ретінде.	күндізгі	2
14.	Эмоционалды икемділікті дамыту жолдары.	Дәріс мақсаты: Студенттерге эмоционалды икемділікті дамытудың жолдары туралы білімдерін жетілдіру. Мазмұны: Эмоционалды икемділікті дамыту техникаларына сипаттама. Эмоционалды икемділікті күнделікті өмірде дамытуға бағытталған техникалар. Эмоционалды икемділікті дамытуға арналған техникалар арқылы эмоционалды икемді болу дағдысын арттыру.	күндізгі	2
15.	Кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділіктің маңыздылығы	Дәріс мақсаты: Болашақ психологтарды кәсіби даярлау процесінде эмоционалды икемділіктің маңыздылығы туралы жан-жақты терең білім беру. Мазмұны: Кәсіби қызметте эмоционалды икемділіктің көрінуі. Кәсіби қызметтегі түрлі мәселелерді шешуде эмоционалды икемділіктің маңыздылығы. Эмоционалды икемділік нәтижелі кәсіптің көрінісі.	күндізгі	2
Барлығы сағат				30

2.2 Тәжірибелік сабақтар

№	Тақырыптар атаулары	Мазмұны	Оқу формасы	Көлемі (сағат)
1	Пәнге кіріспе	Мақсаты: Студенттердің пәннің атқаратын қызметі туралы алған ғылыми білімдерін бекіту. Мазмұны: Эмоционалды икемділік психологиялық зерттеудің пәні ретінде. Эмоция, икемділік, эмоционалды икемділік ұғымдарына сипаттама.	күндізгі	2
2	Эмоционалды икемділікті зерттеудің қазіргі жағдайы	Мақсаты: Студенттердің эмоционалды икемділік туралы түсініктерін арттырып, қазіргі	күндізгі	2

		жағдайда зерттелуі туралы білімдерін бекіту. Мазмұны: Эмоционалды икемділіктің зерттелу мәселесі. Тұлға іс-әрекетінде эмоционалды икемділіктің көрінуі.		
3	Эмоционалды икемділіктің құрылымы және оның психологиядағы сипаттамасы	Мақсаты: Университеттік білім беру жүйесінде болашақ психологтардың эмоционалды икемділік құрылымына қатысты білімдерін жүйелеу және талдау. Мазмұны: Эмоционалды икемділік құрылымындағы эмоциялар. Эмоционалды тұрақтылық және эмоционалды экспрессивтілік - эмоционалды икемділіктің құрылымы ретінде (Л.М. Митина., М.В. Наумова бойынша талдау жасау).	күндізгі	2
4	Эмоционалды өзін – өзі реттеу эмоционалды икемділіктің компоненті ретінде	Мақсаты Студенттердің өз тәжірибелеріне сүйеніп, жұмыс жасау арқылы, эмоционалды күйді реттеу дағдыларын бекіту. Мазмұны: Эмоционалды өзін - өзі реттеу, эмоционалды икемділік өзара байланысы. Эмоционалды өзін - өзі реттеуді қалыптастыру және дамыту.	күндізгі	2
5	Копинг-стратегиялары стрестегі мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу факторлары ретінде	Мақсаты: Студенттердің тақырып бойынша мәселені талқылау арқылы копинг дағдыларын жетілдіру. Мазмұны: Копинг-стратегиялары сипаттамасы. Стрестегі мінез-құлық көрінісі. Стресс және оны жеңу жолдары. Стресс кезінде өзін-өзі реттеу факторларын талдау. Стресті жеңу техникалары.	күндізгі	2
6	Эмоционалды экспрессия - эмоционалды икемділіктің көрінісі ретінде	Мақсаты: Тақырып бойынша студенттердің білімі мен іскерлігін арттыру. Мазмұны: Эмоционалды экспрессия ұғымы. Эмоционалды экспрессиядағы икемділік көрінуі. Эмоционалды икемділікті дамытушы фактор ретіндегі эмоционалды экспрессияның көрінуі.	күндізгі	2
7	Эмоционалды икемділік және эмоционалды интеллект	Мақсаты: Тақырып бойынша студенттердің эмоционалды икемділік және эмоционалды интеллект туралы теориялық	күндізгі	2

		білімдерін практикамен ұштастыру іскерлігін дамыту. Мазмұны: Эмоционалды интеллект түсінігі. Эмоционалды икемділік пен эмоционалды интеллектті байланыстыратын психологиялық қасиеттер сипаттамасы. Өзінің және басқа адамдардың эмоцияларын білу, түсіну және басқару арқылы эмоционалды икемділікті дамыту.		
8	Эмоционалды құзыреттілік пен эмоционалды икемділіктің байланысы	Мақсаты: Эмоционалды құзыреттілік пен эмоционалды икемділіктің өзара байланысын талдау арқылы, студенттердің эмоционалды құзыреттіліктерін дамыту. Мазмұны: Эмоционалды құзыреттілік пен эмоционалды икемділіктің байланысы. Эмоционалды құзыреттілік компоненттері. Тұлға іс-әрекетінде эмоционалды құзыреттіліктің көрінуі.	күндізгі	2
9	Эмоционалды икемділік - психологтың негізгі кәсіби сапасы ретінде	Мақсаты: Болашақ психологтардың өзінің және басқаның эмоцияларын түсіну және басқару дағдыларын дамыту. Мазмұны: Психолог қызметіндегі эмоционалды икемділік. Эмоционалды қажудың алдын алуда эмоционалды икемділіктің ролі.. Педагогикалық процесте болашақ психологтардың эмоционалды икемділігін арттыру жолдары.	күндізгі	2
10	НЛБ әдісі эмоционалды икемділікті дамыту бағыттарының бірі ретінде	Мақсаты: Студенттердің эмоционалды реттеудің әртүрлі әдістерін қолдану техникасын игеру және қолдану дағдыларын бекіту. Мазмұны: Эмоционалды икемділікті дамытуда НЛБ әдісінің ролі. Эмоционалды икемділікке бағытталған НЛБ техникаларымен жұмыс жасау.	күндізгі	2
11	Психологиялық тренингтер эмоционалды икемділікті дамыту формасы ретінде.	Мақсаты: Студенттердің тренингтер арқылы түрлі жағдайларға тез бейімделу және мінез-құлқын реттеу іскерліктерін жетілдіру. Мазмұны: Психологиялық	күндізгі	2

		тренингтердің эмоциямен жұмыс жасаудағы маңызы. Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулар жүйесі. Тренинг сабақтарының барысында эмоционалды икемділікті дамыту жолдары		
12	Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникалары	Мақсаты: Студенттерді эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған АРТ терапия элементтерін қолдануға үйрету. Мазмұны: Арт – терапия техникасының эмоциямен жұмыс жасаудағы ықпалы. Эмоционалды икемділікті дағдыларын қалыптастыруда арт – терапияның тиімді техникаларымен жұмыс.	күндізгі	2
13	Эмоционалды ригидтілік - эмоционалды икемділіктің болмауының көрінісі	Мақсаты: Студенттердің тақырып бойынша білімдерін бекіту. Мазмұны: Эмоционалды ригидтіліктің көрінуі. Эмоционалды ригидтілік - эмоционалды икемділік дамуына кері әсер етуші фактор ретінде.	күндізгі	2
14	Эмоционалды икемділікті дамыту жолдары	Мақсаты: Студенттерге жағымды эмоция қалыптастыра білу және эмоционалды икемділіктерін дамыту техникаларын меңгерту. Мазмұны: Эмоционалды икемділікті күнделікті өмірде дамытуға бағытталған техникалар. Эмоционалды икемділікті дамытуға арналған техникалар арқылы эмоционалды икемді болу дағдысын бекіту.	күндізгі	2
15	Кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділіктің маңыздылығы	Мақсаты: Студенттерде эмоционалды икемділікке бағытталған тәжірибелік жұмыстар негізінде эмоционалды икемді болу дағдыларын дамыту. Мазмұны: Кәсіби қызметте эмоционалды икемділіктің көрінуі. Кәсіби қызметтегі түрлі мәселелерді шешуде эмоционалды икемділіктің маңыздылығы. Эмоционалды икемділік нәтижелі кәсіптің көрінісі.	күндізгі	2

2.3 Оқытушының жетекшілігімен орындалатын өздік жұмыс тапсырмалары
БООЖ

№	БООЖ тақырыптарының атауы	Мазмұны	Көлемі (сағат)	Тапсыру мерзімі	Бақылау формасы	Макс. бағалау ұпайы
1	Отандық және шетелдік зерттеулердегі эмоционалды икемділіктің ғылыми-теориялық негіздері (А.Ж. Ақмолдоев, Е.М. Семенова, М.В. Наумова, С. Дэвид, К. Конглтон) т.б.	<i>Білу:</i> Ғылыми білімді бекітуде зерттеуші ғалымдардың эмоционалды икемділік туралы тұжырымдарын. <i>Іскерлік:</i> Тақырып бойынша дәрісте алынған білімді бекіту және ғылыми басылымдармен жұмыс жасау іскерліктері. <i>Танысу:</i> Жоғарыдағы ғалымдардың еңбектерін талдау арқылы, эмоционалды икемділіктің зерттелу жағдайына баға беру.	5	ақпан 2 апта	Топтық талқылау	16
2	Стресс және оны жеңу жолдары	<i>Білу:</i> Стресс туралы білімдер негіздерін. <i>Іскерлік:</i> кез келген деңгейде стресті басқару және эмоциялық әрекет етудің практикалық әдістерін қолдана білуі. <i>Танысу:</i> Стресті жеңу техникаларымен.	5	ақпан 4 апта	Проблемалық жағдайларды модельдеу	16

3	Эмоционалды экспрессия - эмоционалды икемділіктің көрінісі ретінде	<p><i>Білу:</i> Психологиядағы эмоционалды экспрессия термині туралы ғылыми білімдер жүйесін.</p> <p><i>Іскерлік:</i> М.В. Наумованың зерттеу нәтижелері бойынша болашақ психологтардың эмоционалды икемділігі бойынша алған білімді тәжірибеде қолдану тәсілдерімен таныстыру.</p> <p><i>Танысу:</i> Жағымды эмоционалды экспрессия, эмоционалды тұрақтылық, эмоционалды эмпатия және эмоционалды күйлердің рефлексиясы терминінің мазмұнымен.</p>	5	наурыз 2 апта	Баяндама	16
4	Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулар	<p><i>Білу:</i> Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулар жүйесі туралы білімдер негізін.</p> <p><i>Іскерлік:</i> Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулар жүйесін жасай және тиімді қолдану.</p> <p><i>Танысу:</i> Эмоционалды икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулардың жүйесімен.</p>	5	наурыз 4 апта	жаттығулар кешенін құрастыру	16

5.	Психологиялық тренингтер - эмоционалды икемділікті дамыту формасы ретінде	<i>Білу:</i> Эмоционалды икемділікті дамытудағы психологиялық тренингтердің маңыздылығы туралы. <i>Іскерлік:</i> психотехниканы таңдау, практикада қолдана білу, эмоционалды икемділікке бағытталған практикалық жұмыстар негізінде эмоционалды икемді болу дағдыларын дамыту. <i>Танысу:</i> Эмоционалды икемділікті практикалық тұрғыда дамытумен.	5	сәуір 2 апта	Ойындар топтамасы	16
6	Эмоционалды икемділікті дамыту жолдары	<i>Білу:</i> Болашақ психологтардың эмоционалды икемділік туралы білімдері. <i>Іскерлік:</i> Тақырыпқа сай әдебиеттермен жұмыс жасау және эмоционалды икемділік техникаларын практикада қолдану іскерліктерін. <i>Танысу:</i> эмоционалды икемді болу бағыттарын.	5	мамыр 1 апта	кластер	20
Барлығы:			30 сағат			100 ұпай

2.4 Өз бетімен оқуға арналған тақырыптар (БӨЖ)

№	БӨЖ тақырыптарының атауы	Мазмұны	Көлемі (сағат)	Тапсыру мерзімі	Бақылау формасы	Макс. бағалау ұпайы
1	Эмоционалды икемділікті құрушы компоненттер	<i>Білу:</i> эмоция, эмоционалды интеллект, эмоционалды икемділік туралы	15	ақпан 3 апта	Кесте құру	20

		<p>ұғымдар. <i>Искерлік:</i> Тақырыпқа сай әдебиеттермен жұмыс жасау дағдысы. <i>Танысу:</i> Эмоционалды икемділіктің құрушы компоненттерін.</p>				
2	Өзін-өзі реттеу туралы теориялар	<p><i>Білу:</i> мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу туралы теорияларды. <i>Искерлік:</i> Өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру жолдарымен. <i>Танысу:</i> Эмоционалды икемділікті дамытудағы өзін-өзі реттеу туралы теориялардың ерекшеліктерімен.</p>	15	наурыз 1 апта	Тірек сызбалары	20
3	Эмоционалды экспрессия	<p><i>Білу:</i> Эмоционалды экспрессияның эмоционалды икемділіктің құрамдас бөлігі екендігі туралы. <i>Искерлік:</i> Жағымды эмоциялық экспрессияның шкалаларына талдау жасау. <i>Танысу:</i> жағымды эмоционалды экспрессияны туғызу.</p>	15	наурыз 3 апта	Видео ролик	20
4	НЛБ әдісі эмоционалды икемділікті дамыту бағыттарының бірі ретінде	<p><i>Білу:</i> Эмоционалды икемділікті дамытуда НЛБ әдісі туралы. <i>Искерлік:</i> Эмоционалды икемділікке бағытталған НЛБ техникаларымен жұмыс жасау әдістерін қолдану. <i>Танысу:</i> НЛБ техникаларымен жұмыс жасаудың</p>	15	сәуір 3 апта	видео – конференция	20

		ерекшеліктерімен.				
5.	Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникалары	<i>Білу:</i> зерттелушіге психологиялық сараптама жүргізу, алынған нәтижелерді проекциялық әдістерді қолдану арқылы түсіндіру қабілеті. <i>Искерлік:</i> Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникаларын қолдану. <i>Танысу:</i> Эмоционалды икемділіктің дағдыларын дамытудағы арт – терапияның тиімді техникалары	15	сәуір 4 апта	арт-терапия техникалары	10
6	Кәсіби қызметтегі эмоционалды икемділіктің маңыздылығы	<i>Білу:</i> Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникаларын <i>Искерлік:</i> Эмоционалды икемділікті арттыруға бағытталған арт-терапия техникаларын қолдану. <i>Танысу:</i> Топтағы тренингтік жұмыс дағдыларын дамытудағы арт – терапияның тиімді техникалары	15	мамыр 3 апта	эссе	10
Барлығы:			90 сағат			100 ұпай

3 Пәннің оқу-әдістемелік әдебиеттермен қамтамасыз етілуі

3.1 Негізгі әдебиеттер:

1. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция. - М., 2001.
2. Семёнова Е.М. Эмоциональная устойчивость педагога: возможности развития в процессе профессиональной подготовки - М., 2001.

3. Дэвид С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни / пер. с англ. Е. Ряхиной. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 299 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009615284> , С. 37.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва.Эксмо.2007.- 416 с.
5. Водопьянова Е.В. Психодиагностика стресса. СПб.:Питер, 2009. - 420 с.
6. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008.-224 с.
7. Вагин И.О. Управление стрессом / - М.: Студия Ардис 2016. -.376 с.
8. Витфилд Р., Холлик. М. Управление эмоциями. Исцеление от эмоциональных травм. Как укротить эмоции (комплект из 3 книг) / - М.: ИГ «Весь», 2015. - 992 с.

3.2 Қосымша әдебиеттер:

1. Андреев В.И. Конкурентология: учеб, курс для творческого развития конкурентоспособности [Текст] В.И. Андреев. - Казань: Центр инновационных технологий, 2004. - 468 с.
2. Психолог. Введение в профессию: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст]/В.А. Фокин, Т.М. Буюкас, О.Н. Родина и др.; под ред. Е.А. Климова. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – С. 28
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюк: ПГУ, 2011.,- 388 с
4. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // В кн.: Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Отв. ред.: Д.В. Люсин, Д. Ушаков. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264-278.
5. Семенов Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости - М.: Психотерапия, 2014. - 256 с.

5. Білім алушылардың білімін бағалау жүйесі

(Пәнді оқыту өтілген материал қамтылған соң, емтихан тапсырумен аяқталады. Емтиханға жіберу үшін міндетті шарт - бағдарламада көзделген барлық тапсырмаларды орындау болып табылады.)

Білім алушылардың жетістіктерін балдық-рейтингтік бағалау

Рейтингтік бақылау (ағымдағы) - 60%;

Емтихан (қорытынды) – 40%

Емтиханда студенттің білімін бағалау критерийлері (пәннің типтік бағдарламасы бойынша тест бойынша емтихандар кафедра әзірлейді)

Білім алушылардың оқу жетістіктерін есепкеалуда бағалаудың балдық рейтингтік жүйесін дәстүрлі бағалау шкаласына және ECTS (иситиэс) ауыстыру

Әріптік жүйе бойынша бағалау	Сандық эквивалент	Ұпай(%-мазмұны бойынша)	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау
A	4,0	95-100	Өте жақсы
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	Жақсы
B	3,0	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,0	65-69	Қанағаттанарлық

C-	1,67	60-64	Қанағаттанарлықсыз
D+	1,33	55-59	
D-	1,0	50-54	
FX	0,5	25-49	
F	0	0-24	

Рейтинг есебі

№	Жұмыс түрлері	Ұпай сандары
1	Ағымдағы бақылау	60% (пәннің ерекшелігі мен көлеміне байланысты бөлінеді)
2	БООЖ және БӨЖ	
3	Курстық жұмыс	
4	Ағымдағы бақылау жұмыстары	
5	және т.б.	
6	Емтихан	40%
Барлығы:		100%

Пән бойынша қорытынды бағалау есебі

Қорытынды баға төмендегі формула бойынша есептеледі:

$$ҚБ = P * 0,6 + E * 0,4$$

Мұндағы:

P – қорытынды рейтинг;

E- емтихандағы бағаның сандық эквиваленті

6. Курстың саясаты:

Пәнді оқу барысында білім алушылар келесі талаптарды орындауы керек:

- тапсырмаларды уақытында орындау;
- практикалық, БООЖ, БӨЖ орындаудың әдістемелік ұсынымдарына сәйкес орындалған тапсырма материалын ұсыну;
- бекітілген кестеге сәйкес дәріс курсына қатысу;
- пән бойынша ұсынылған оқу құралдары мен әдеби дереккөздерді тарта отырып, дәріс оқу кестесіне сәйкес курстың теориялық мәселелерін зерттеу;
- тақырыпты ашуға сын көзбен қарап, шешімін табу үшін және болашақ жұмысыңызға қажетті білімді меңгеру бағдарламада көрсетілген әдебиеттермен жұмыс жасау;

7. Академиялық адалдық саясаты

Академиялық саясат білім беру процесінің академиялық құндылықтарын анықтайды,

- жазбаша тапсырмаларды орындау кезінде кез-келген көшіру түрлерін қолдануға тыйым салынады;
- басқа білім алушылар орындаған бір жұмысты (жұмыстың бір бөлігін) ұсынуға жол берілмейді;
- орындалған және бағаланған жұмысты қайта ұсынуға жол берілмейді;
- рефератталған дереккөздердің тізімін дұрыс жасамауға жол берілмейді, оның ішінде жұмысты жазу кезінде қатыспаған дереккөздерді көрсету;

- емтихан кезінде тыйым салынған заттарды (шпаргалкалар, ұялы телефондар, планшеттер және т. б.) пайдалануға рұқсат етілмейді;
- емтихан, тест тапсырмаларын тапсыру кезінде академиялық пайда алу мақсатында өзін басқа адам ретінде беру

Академиялық адалдық қағидаттарының бұзылуы анықталған жағдайда мынадай шаралар қабылданатын болады:

- орындалған тапсырмаларды ұсыну кезінде академиялық адалдық қағидаларын бұзу анықталған жағдайда оқытушы орындалған жұмысты жояды;
- орындалған тапсырмаларды ұсынған кезде академиялық адалдық қағидаларын қайталап бұзған жағдайда, бұзушылық актісі жасалады, оған оқытушы мен кафедра меңгерушісі қол қояды және шешім қабылдау үшін факультет деканатына беріледі;
- емтихан кезінде академиялық адалдық қағидаларын бұзу анықталған жағдайда білім алушы емтиханнан шеттетіледі.

8. Кері байланыс

Пәнді оқу барысында білім алушы оқытушыға "АИС Университет" "Чат тобы" қосымша беті арқылы жүгіне алады.

Білім алушылардың барлық сұрақтары апта сайын сейсенбі, бейсенбі күндері сағат 14.00-ден 15.00-ге дейін қаралады. Білім алушылардың сұрақтарына жауаптар "АИС Университет" "Чат тобы" қойындысында орналастырылады.