

UOT 159.9

Nurəngiz Tofiq qızı Rzayeva
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının dosenti

TƏLİM MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ TƏLƏBƏLƏRİN EMOSİONAL İNTELLEKTİNİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ YOLLARI

Нуренгиз Тофик гызы Рзаева
доктор философии по психологии
доцент кафедры общей психологии
Азербайджанского Государственного Педагогического Университета

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Nurangiz Tofiq Rzayeva
PhD in psychology
Azerbaijan State Pedagogical University
associate professor of the department of General psychology

WAYS OF DEVELOPING THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS AT EDUCATIONAL CLASSES

Xülasə. Elmi məqalədə ardıcıl olaraq emosional intellektin inkişaf mərhələlərini əks etdirilir. Məqalədə müəllif tərəfindən emosional intellekt, özünün, başqalarının hiss və emosiyalarını izləmək, onları ayırd etmək, bu məlumatlardan düşüncə və hərəkətləri istiqamətləndirmək üçün istifadə etmək bacarığı kimi nəzərdən keçirilir. Müəllif təlim məşğələlərində tələbələrin emosional intellektinin inkişaf etdirilməsinin yollarını ardıcılıqla araşdırır. Məqalədə fəal təlim metodlarından istifadə etməklə qrup məşğələlərinin təşkili və keçirilməsində riayət edilən qaydalar sistemli şəkildə göstərilmişdir.

Açar sözlər: *emosional intellekt, təlim metodları, psixoloji mexanizm, özünüdərk, psixoloji gərginlik*

Резюме. В научной статье последовательно отражены этапы развития эмоционального интеллекта. В статье автор рассматривает эмоциональный интеллект как способность отслеживать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мыслей и действий. Автор последовательно рассматривает пути развития эмоционального интеллекта студентов на учебных занятиях. В статье систематически показаны правила, которых придерживаются при организации и проведении групповых занятий с использованием активных методов обучения.

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, методы обучения, психологический механизм, самосознание, психологическое напряжение*

Summary. The scientific article consistently reflects the stages of development of emotional intelligence. In the article, the author considers emotional intelligence as the ability to track one's own and other people's feelings and emotions, distinguish them and use this information to direct thoughts and actions. The author consistently considers the ways of developing the emotional intelligence of students in the classroom. The article systematically shows the rules that are followed when organizing and conducting group classes using active learning methods.

Key words: *emotional intelligence, teaching methods, psychological mechanism, self-awareness, psychological stress*

Ənənəvi təlim sistemində tələbələrə hazır biliklərin verilməsi effektiv olub zəruri biliyin yalnız hissəsini təşkil edir. Nəzəri biliklərin möhkəmləndirilməsi və onlardan praktik fəaliyyətdə istifadə heç də həmişə eyni vaxtda həyata keçmir. Qrup işini yalnız təlim məşğələlərində aparmaq mümkün deyil, ona görə ki, koqnitiv komponent heç də həmişə məşğələnin bu növündə əsas ola bilmir.

Müasir dövrdə təlimin təşkilinə yeni yanaşmalar tələb olunur, qarşılıqlı təsirin digər sistemi isə müəllim-tələbələr arasında qarşılıqlı münasibətlərin olmasının zəruriliyidir. Bu sistemdə tələbə təlim prosesinin fəal iştirakçısına çevrilir, müəllim isə peşəkar konsultant (məsləhətçi) olur. O, müxtəlif tapşırıqların həllində müasir konsultativ metodlara yiyələnir. Odur ki, tələbələr özləri məqsədi formulə edir, problemi aşkarlayır, informasiyaları təhlil edir, həmçinin problemin mümkün həlli yollarını və meyarları işləyib hazırlayır, müəllim isə onları təlim prosesində psixoloji problemin praktik həllinə yönəldir.

Qrup məşğələlərinin həyata keçirilən növlərinin əksəriyyətində təlimin aktiv metodlarından istifadə səmərəli həyati fəaliyyətə maneə olan çətinliklərin aradan qaldırılmasına, insanın daxili potensialının açılmasına yönəldilir. Xüsusən də qrup məşğələləri iştirakçıların peşə və şəxsi özünüdərkənin inkişafının zəruri psixoloji şərtlərini realizə etməyə imkan yaradır.

Təlimin fəal metodları ənənəvi metodlar qarşısında əhəmiyyətli üstünlüklərə malikdir. Tədqiqatlar göstərir ki, materialın mənimsəmə dərəcəsi onun hansı metodlarla verilməsindən çox asılıdır: belə ki, o, adi, şifahi mühazirələrdə 20%, mühazirələrdə əyani vəsaitlərdən istifadə zamanı 30%, audivizual vasitələrdən istifadədə 50%, diskussiyaların fəal keçirilməsində 76%, konkret situasiyaların seçilməsində 90% təşkil etmişdir.

Psixoloji işdə qrup formalarının üstünlüyünə aşağıdakılar daxil edilir:

1. Qrup təcrübəsi biganəliyə müqavimət göstərir, şəxsiyyətlərarası problemlərin həllinə kömək edir, insan isə təklikdə qarşılaşdığı psixoloji çətinliklərdən, səmərəsiz əlaqələrdən uzaqlaşır. Nəticədə aşkar edilir ki, onun problemləri nadir deyil, başqaları da güclü psixoterapevtik faktorlarla şərtlənən hissləri yaşayırlar.

2. Qrup cəmiyyəti əks etdirir. O, tərəfdaşların bir-birinə təzyiqi, sosial təsiri və konformizm kimi gizli faktorları aşkarlayır. Qrupda modelləşdirilmiş qarşılıqlı münasibətlər və vasitəli əlaqələr real həyatın iştirakçıları üçün xarakterik haldır. Bu da psixoloji təhlükəsizlik şəraitində onları görməyə, ünsiyyət və davranışın psixoloji qanunauyğunluqlarını həyati situasiyada görüb onları təhlil etməyə imkan verir.

3. Əks əlaqənin və çətin problemlərin həllində psixoloji dəstəyin alınmasına imkanın yaranmasıdır. Belə ki, real həyatda insanların yalnız bir qismi təmənnəsiz əks-əlaqə ala bilərlər ki, bu da onlara özlərinin başqalarının gözündə əks etdirməyə, həyəcanlarının mahiyyətini yaxşı başa düşməyə imkan yaradır.

4. Qrupda insan yeni bacarıqlar almağa, bərabər tərəfdaşlar arasında müxtəlif üslublu münasibətləri təcrübədən keçirməyə qadirdir. Treninqli qruplarda isə əksinə, insanlar özlərinə yenidən baxmağı öyrənirlər ki, bu da arzuolunan mühitdə psixoloji dəstək almağa iştirakçılara kömək edir.

5. Qrupda iştirakçılar özlərini başqaları ilə identifikasiya edir, başqalarını və özünü daha yaxşı başa düşmək üçün başqa insanların rolunu oynayırlar. Davranışın effektiv üsulları ilə tanışlıq, empatiya, habelə başqalarının dərdinə şərik-olma özünüdərkənin inkişafını şərtləndirir.

6. Qrupda qarşılıqlı təsir gərginlik yaradır ki, bu da hər bir psixoloji problemi izah etməyi nəzərdə tutur: bu affekt halları fərdi psixokorreksiyaedici və psixoterapevtik işlərdə təzahür edir, qrupda yaranan psixoloji gərginlik konstruktiv rol oynayır. Qrupda aparıcının əsas vəzifəsi nəzarətdən çıxmağa və qrupda səmərəli, qarşılıqlı münasibəti pozmağa imkan verməməkdir.

7. Qrup özünün aşkaretmə, özünüdərdiq, habelə özünüdərk proseslərini yüngülləşdirir. Belə ki, qrupda insanın özünü başqalarının yanında aşkarlaması, eləcə də özü-özünü aşkarlaması ona özünü başa düşməyə, özünü dəyişdirməyə, özünüdərk edib özünəinam hissini gücləndirməyə imkan verir.

Tərəfimizdən fəal təlim metodlarından istifadə etməklə qrup məşğələlərinin təşkili və keçirilməsinin növbəti qaydalarına əməl etdik.

1. *“Burada və indi” prinsipi üzrə ünsiyyət.* Bir çox iştirakçılar üçün qrupda keçmişdə

olanları və ya gələcəkdə olanları mühakimə etməklə qeyri-ardıcıl işlərə keçməyə cəhd xarakterik haldır. Belə hallarda psixoloji müdafiə mexanizmi işləyir.

2. *Mülahizələrin şəxsləndirilməsi prinsipi.* Bu prinsipin psixoloji mahiyyəti ondan ibarətdir ki, könüllü imtinadan şəxssiz dil formaları insana ünsiyyətdə öz şəxsi mövqeyini gizlətməyə kömək edir, habelə arzuolunmayan hallarda mülahizələrdən qaçmağa şərait yaradır.

3. *Hisslərin dillə nəzərə çatdırılması prinsipi.* Qrupun iştirakçıları emosional vəziyyətlərini nəzərə çarpdırmalı, əks-əlaqə zamanı əgər dildən istifadə etmək imkanı varsa, həmin vəziyyət qeydə alınmalıdır. Gündəlik ünsiyyət zamanı edilən müraciətdə emosional üsullar o qədər də tipik deyil. Çünki hər bir iştirakçı qarşıya öz ünsiyyət üslubunu qoyur və öz hissələrini adekvat şəkildə göstərməyə çalışır, bir sözlə, identifikasiya olunur.

4. *Aktivlik prinsipi.* Bu prinsipə riayət etmə trening iştirakçılarının davranışına verilən başlıca tələblərdəndir. Söhbət hər bir iştirakçının intensiv olaraq qrupun qarşılıqlı təsirində özünü, tərəfdaşını, qrupunu dərk etməsindən gedir.

Bütün həyatı boyu insan müxtəlif vəziyyətlərin təsiri altında özünə qapanır və şəxsi problemlərinə diqqətini mərkəzləşdirir. Tapşırıq ondan ibarətdir ki, iştirakçıya kömək etmək məqsədilə qapalılığı qrup proseslərinin təhlilində aktiv şəkildə həmin insanın özünə və başqalarına yönəldilsin.

5. *İnandırma prinsipi.* Trening iştirakçılarının ünsiyyətə inamının artması üçün səmərəli şərait nəzərdən keçirilir, qrup dinamikası təmin olunur. Birinci və növbəti addım qismində praktik olaraq belə mühitin yaradılmasında rəhbər təklif edir ki, hamının bir-birinə “sən” deyə vahid müraciət forması qəbul edilsin. Bu, təkcə bütün qrup üzvlərini psixoloji olaraq idarə etmir, həm də intim və inam hissəsinin müəyyən elementlərinin yaranmasına zəmin yaradır.

6. *Məxfilik prinsipi.* Bu prinsipin mahiyyəti ondadır ki, ünsiyyətin məzmunu fikri ilə yaşamayın, hansı ki, o, iş prosesində, eləcə də qrupdan kənarında inkişaf edir. Bu həm də münasibətlərdə inandırma hissini artırır.

İştirakçılar inanırlar ki, ünsiyyətin məzmunu qrup çərçivəsində qalacaq və kontakt həm açıq, həm də gizli formada asan şəkildə yarana-

caq. Məxfilik qrupa öz diskussiya potensialını saxlamaq imkanı verir, digər tərəfdən isə iştirakçılar arasında qrup problemlərinin mühakiməsi ona gətirib çıxarır ki, qrup daxilində bu problemlərin mühakiməsinə tələbat azalır. Təlim prosesində tələbələrle fəal metodlardan istifadə qrup məşğələlərinin aktivliyini yüksəldir. Özlüyündə gənclik yaş dövrü hərəkətli, plastik və senzitiv olub, şəxsiyyətin emosional və intellektual sferasını nəzərdə tutur.

Yüksək emosional intellektə malik olan tələbələrdə empatiya, kommunikativ tolerantlıq, özünüqiymətləndirmədə adekvatlıq, özünəinam hissi, səriştəlilik, öz hiss və emosiyalarını dərk etmək bacarığı, habelə tərəfdaşların hiss və emosiyalarını dərk edib idarə etmək, birgə təsiri və tənzimlənməni formalaşdırmaq zəruridir.

Beləliklə, təlimin fəal metodlarından istifadənin tətbiqində məqsəd tələbələrə təlim məşğələlərində psixoloji biliklərin verilməsi, onların bacarıq və vərdislərinin inkişaf etdirilməsidir.

Bir sözlə, qrup məşğələlərindən bir metod kimi istifadə etmək tələbələrin özlərini aşkar edib müstəqil axtarışlar aparmağa, eləcə də psixoloji problemlərin həllini müəyyən üsulların köməyi ilə aradan qaldırmağa zəmin yaradır. Bu da ali məktəblərdə keçirilən təlim məşğələlərində tələbələrin emosional intellektinin inkişafının effektiv üsullarındanır.

Tələbələrin emosional intellektinin inkişaf prosesi tərəfimizdən üç mərhələyə ayrılmışdır:

I mərhələ – “*öz-özünü dərk etmək*”dir. Bu mərhələdə emosional intellekt və onun tərtibi koqnitiv komponentin inkişafının əsas hissəsinə yönəlmişdir. Buraya aiddir: tələbələrə öz emosiyalarını dərk etmək bacarığının inkişafı; duyğu və hissələrinə diqqətlə yanaşmaq bacarığı; özünə inanmaq bacarığının inkişafı; təhlil etmək və hissələrini sözlə ifadə etmək; habelə sərvət dəyərlərinin təhlili, tələbənin özünə pozitiv münasibətini aşkar etməsinə kömək; özünü-təhlilin həyata keçirilməsi bacarığının inkişafı, identifikasiya və hissələrin adlandırılması, refleks vərdislərinin həyata keçirilməsi; əks-əlaqənin yaranması bacarığının formalaşması.

II mərhələ – “*öz emosiya və hissələrinlə idarəetmə, ətrafdakılarla qarşılıqlı təsirin səmərəliliyinin yaradılması*”dir. Bu mərhələdə emosional intellekt və onun tərtibinin böyük hissəsi davranış komponentinin inkişafına yönəldilmiş-

dir. Burada məqsəd öz fikirlərinə nəzarət etmək bacarığının inkişafı, çətin vəziyyətlərdə öz vəziyyətini idarə etmək bacarığı; öz emosiya və davranışını idarə etmək bacarığının inkişafı; öz fikir və hisslərini açıq şəkildə ifadə etmək bacarığı; habelə problemə münasibətin dəyişməsi bacarığının inkişafı; tərəfdaşın hiss və emosiyalarını müəyyən etmək bacarığının inkişafı; həmsöhbətə qarşı diqqətliliyin və müşahidəçilik bacarığının inkişafı; başqa adamların davranış və hisslərini yaxşı müəyyən etmək bacarığının inkişafı.

III mərhələ – *“başqa adamların emosiyalarını dərk etmək, ünsiyyət zamanı tərəfdaşın hisslərini başa düşmək bacarığının inkişafı”*dır. Bu mərhələdə emosional intellekt və onun tərtibinin böyük hissəsi emosional komponentin inkişafına yönəlmişdir. Burada məqsəd proqnozlaşdırma qabiliyyətinin inkişafı; kommunikativ mədəniyyətin həyata keçirilməsi; ətrafdakı insanlarla qarşılıqlı münasibətin qurulması bacarığının inkişafı; müşahidəçiliyin inkişafı;

insanların münasibət və vəziyyətlərinin proqnozlaşdırılması və başa düşülməsi qabiliyyətinin inkişafı; müşahidə vəziyyətinin və qarşılıqlı münasibətlərin əks etdirilməsinin verbal nəticələrinin inkişafıdır.

Problemə aktuallığı. Tələbələrin emosional intellektinin inkişaf probleminin aktuallığı yüksək peşə təhsili şəraitində onun inkişafı üçün psixoloji-pedaqoji şəraitin yaradılması zəruriliyini şərtləndirir. Bu, bir tərəfdən tələbələrə emosional intellektin inkişafında yüksək səviyyədə tələbatlarının, digər tərəfdən cəmiyyətin yüksək ixtisaslı kadrlara olan tələbatlarının ödənilməsinə zəmin yaradır.

Problemə elmi yeniliyi. Qrup məşğələlərindən bir metod kimi istifadə etmək iştirakçıların özlərini aşkar edib müstəqil axtarışlar aparmağa, eləcə də psixoloji problemlərin həllini müəyyən üsulların köməyi ilə aradan qaldırmağa zəmin yaradır.

Problemə praktiki əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat:

1. Деревянко, С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С. П. Деревянко // Психологический журнал, -2008, № 2, с. 79–84.
2. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе. // Вестник ТГУ, -2010, Вып.1,-с.157.
3. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта. Социальный интеллект: Теория измерение, исследования. -М.: Изд-во, -2004, -176 с.

E-mail: nurəngiz.rzayeva@gmail.com

Rəyçilər: *psixol.ü.fəls.dok., dos. U.M. Qəzvini*
psixol.ü.fəls.dok., dos. Q.V. Rəhimova

Redaksiyaya daxil olub: 30.08.2022.