

А.К. Мынбаева* , **Ә. Қ. Болат**

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

*e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИЙ ШКОЛЬНИКОВ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ИННОВАЦИОННЫЙ ОПЫТ УРОКОВ «САМОПОЗНАНИЯ»

Для успешной самореализации современному человеку необходимы навыки саморазвития и самоуправления, в частности умение саморегуляции когнитивных и эмоциональных процессов. Развитие эмоциональных навыков – новая задача современной школьной практики. Большой потенциал в развитии эмоциональных навыков саморегуляции имеет предмет «Самопознание». В статье представлен опыт исследования эмоционального состояния детей в школе и развития навыков саморегуляции. В теоретической части обобщены знания о теориях эмоций для структурирования в трениговую программу обучения школьников. В практической части проведена диагностика эмоций школьников и проведения для них трениговых занятий. В диагностике использованы такие методики, как опросник В.В. Суворовой на определение уровня эмоциональности и эмоциональной опросник Л.А. Рабинович. В исследовании приняли участие 200 учеников 9-х классов школы № 134 г. Алматы. Обучающая программа была интегрирована в уроки предмета «Самопознание». Установлено, что у 65,5% выборки школьников 9 классов из 200 человек доминируют эмоции радости, 13% – печали, 11,5% страха и 10% гнева. Уровень высокой эмоциональности был зафиксирован у 35 учащихся выборки, что составляет 17,5% учащихся. Трениговая программа включала четыре занятия.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональные навыки, уроки самопознания, диагностика учащихся, саморегуляция эмоций.

A.K. Mynbayeva*, A.K. Bolat

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

*e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz

Diagnostics of schoolchildrens' emotions and development of self-regulation skills: innovative experience of lessons "Self-cognition"

For successful self-realization, a modern person needs skills of self-development and self-management, in particular, the ability to self-regulate cognitive and emotional processes. The development of emotional skills is a new challenge in modern school practice. The subject "Self-cognition" has great potential in the development of emotional skills of self-regulation. The article presents the experience of studying the emotional state of children at school and development of self-regulation skills. In the theoretical part, knowledge about the theory of emotions is summarized for a training program for teaching schoolchildren. In the practical part, the diagnosis of the emotions of schoolchildren was carried out and training sessions were conducted for them. In the diagnosis, the following methods were used – the questionnaire of V.V. Suvorova to determine the level of emotionality, emotional questionnaire of L.A. Rabinovich. The study involved 200 of 9th grade pupils of school No. 134 in Almaty. The training program was integrated into the lessons of the subject "Self-knowledge". It was found that 65.5% of the sample of 9th grade schoolchildren out of 200 people were dominated by the emotions of joy, 13% – by sadness, 11.5% by fear and 10% by anger. The level of high emotionality was recorded among 35 students in the sample, which is 17.5% of students. The training program included four sessions.

Key words: emotions, emotional skills, self-cognition lessons, diagnostics of students, self-regulation of emotions.

А.К. Мынбаева*, Ә.Қ. Болат

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

*e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz

Оқушылардың эмоцияларының диагностикасы және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту: «Өзін-өзі тану» сабағының инновациялық тәжірибесі

Өзін әр қырынан көрсету үшін қазіргі заманғы адамға өзін-өзі дамыту және өзін-өзі басқару дағдылары, атап айтқанда, танымдық және эмоционалды процестерді өзін-өзі реттеу мүмкіндігі қажет. Эмоционалды дағдыларды дамыту қазіргі мектеп тәжірибесінде жаңа міндет болып табылады. «Өзін-өзі тану» пәні өзін-өзі реттеудің эмоционалды дағдыларын дамытуда үлкен әлеуетке ие. Мақалада оқушылардың мектептегі эмоционалды жағдайын зерттеу және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту тәжірибесі келтірілген. Теориялық бөлімде эмоциялар теориясы туралы білім мектеп оқушыларын оқытуға арналған оқу бағдарламасына құрылымдау үшін жинақталған. Практикалық бөлімде – студенттердің эмоцияларын диагностикалау және «Өзін-өзі тану» сабақтарына кіріктірілген студенттерге арналған жаттығу сабақтары өткізілді. Диагностикада – В.В. Суворованың сауалнамасы және эмоционалды деңгейді анықтау үшін Л.А. Рабиновичтің әдістері қолданылды. Зерттеуге Алматы қаласының № 134 мектебінен 9 сынып бойынша 200 оқушы қатысты. Оқыту бағдарламасы «Өзін-өзі тану» пәнінің сабақтарына кіріктірілді. 200 адамнан тұратын 9-сынып оқушыларының 65,5%-ында қуаныш сезімдері, 13%-да қайғы, 11,5%-да қорқыныш және 10%-да ашуланшақтық басым екендігі анықталды. Жоғары эмоционалдылық деңгейі 35 оқушы арасында тіркелді, бұл студенттердің 17,5% құрайды. Оқу бағдарламасына төрт сабақ кірді.

Түйін сөздер: эмоциялар, эмоционалды дағдылар, өзін-өзі тану сабағы, оқушыларды диагностикалау, эмоцияларды реттеу.

Введение

Управление эмоциями и эмоциональными процессами необходимо современному человеку для успешной самореализации. Осознанное, когнитивное формирование эмоциональных умений саморегулирования школьников можно начать в школе. Большой практический потенциал для этого имеет новый предмет «Самопознание», внедренный в казахстанских школах. В исследовании мы провели диагностику эмоций у школьников и предложили для них тренинг для развития эмоциональных навыков школьников.

Цель исследования – диагностика эмоций школьников для развития навыков саморегуляции, формируемых на уроках «Самопознания».

Методология и методы исследования

Проведение исследования включало две части: теоретическую и практическую. В теоретической части систематизированы знания об эмоциях, которые были структурированы в тренинговую программу, интегрированную в уроки самопознания. В практической части была проведена диагностика эмоций у школьников и проведены тренинговые уроки. В исследовании приняли участие 200 школьников 9-ых классов школы № 134 г.Алматы.

Обсуждение и результаты

Определение понятия. Понятие «эмоции» авторы-ученые понимают по-разному, например как «особый вид психических процессов» (Асад-Заде, 2019), «физиологические состояния организма» (Виллюнас, 1984), «результат автоматической оценки изменения вероятности достижения цели» (Симонов, 2018) и др. Проанализировав 5 определений понятия, мы за рабочее принимаем следующее определение: «эмоции являются особым видом психических процессов человека, которые проявляются при значимых ситуациях в течение жизни, включают субъективное переживание, реакцию физиологическую и реакцию поведенческую» (Асад-Заде, 2019).

Самая известная классификация эмоций – это разделений эмоций на отрицательные и положительные эмоции. Также психологи подразделяют эмоции на стенические и астенические. С точки зрения потребностей, эмоции могут быть низшими, можно сказать простыми, так как они в основном проявляются при удовлетворении жизненных (органических) потребностей, и соответственно высшие эмоции, которые связаны с социальными отношениями в обществе. Основные эмоции называют базовыми или фундаментальными. В психологии известны разные классификации базовых эмоций человека. Это

классификации К. Изарда (2006), П. Экмана (2019), И. Филльозе (2019) и др. Психологические основы проявления эмоций и чувств изучали Е.П. Ильин (2013), Д. Дубравин (2017), А. Лэнгле (2020) и др.

Анализ показывает, что авторы теорий выделяют разное количество базовых эмоций: 4 (гнев, радость, печаль, страх), 7 – по И. Филльозе (радость, грусть, страх, стыд, любовь, разочарование, гнев), или по П. Экману (радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх), до 10 (11) – по К. Изарду и более. Ниже приведена наглядная таблица (Таблица 1)

Таблица 1 – Базовые эмоции

Базовые эмоции (4)	Базовые эмоции по И. Филльозе (7)	Базовые эмоции по П. Экману (6-7)	Базовые эмоции по К. Изарду (10-11)
гнев радость печаль страх	радость грусть страх стыд любовь разочарование гнев	радость удивление печаль гнев отвращение <i>презрение*</i> страх	страх печаль (горе-страдание) вина отвращение презрение гнев стыд удивление интерес радость <i>смущение*</i>

Эмоции или эмоциональные переживания способствуют духовно-нравственному развитию личности. Выделим из данного перечня эмоции стыда и вины, которые в зарубежной науке часто связывают с понятием совести, то есть духовно-нравственным проявлением человека. Предмет «Самопознание» в настоящее время направлен на нравственно-духовное развитие личности ребенка, в постижении которого большую роль играют эмоциональные переживания человека.

Кроме того, если говорить о предмете «Самопознания», то в «Я-концепции», используемой в основах данного предмета, выделяют: физический, эмоциональный, ментальный уровни, интеллектуальный уровень (уровень размышлений), духовный уровень (Мукажанова, Омарова, 2016; Омарова, 2016). Фактически уровни отражают разные составляющие его Я («физическое Я», «эмоциональное Я», «ментальное Я», «интеллектуальное Я», «духовное Я»). Показательно, что здесь разделены «Я ментальное» или

умственное, от «Я интеллектуального». Если «ментальное Я» связано со знаниями, которые имеет человек, умениями их применять в жизни, то «интеллектуальное Я» связано с умениями анализировать, сравнивать, размышлять. Именно умение размышлять над эмоциями, ценностями, смыслами помогает человеку выйти на новый духовный уровень развития.

К эмоциональным психическим процессам относят аффекты, эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс. Согласно А.Г. Маклакову, «аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние», эмоции более длительны, чем аффекты.

Дадим еще определения по А.Г. Маклакову понятиям чувства, настроения. «Чувства – еще более длительные, чем эмоции, психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер» (Маклаков, 2013). «Настроение – самое длительное или «хроническое» эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность» (Маклаков, 2013).

По А.Н. Леонтьеву (1971): «аффекты – это базовые эмоциональные состояния, возникающие у человека спонтанно и неосознанно». Эмоции же – это ситуационные состояния человека, которое связано с предметными чувствами. Настроение имеет личностный характер. Аффекты возникают как реакции, которые зеркалят напряжение. Аффект – это сильно выраженная эмоция. Аффект отличается от эмоций:

- 1) быстрым возникновением,
- 2) очень большой интенсивностью переживания;
- 3) кратковременностью;
- 4) бурным выражением (экспрессией);
- 5) безотчетностью, т.е. снижением сознательного контроля за своими действиями.

В состоянии аффекта человек не способен держать себя в руках. Считается, что воодушевление, веселье, смех, восторг, энтузиазм – это аффективные проявления положительных эмоций. Негативные проявления – гнев, ярость, ужас, отчаяние, часто ассоциируются со ступором (застыванием в неподвижной позе). В результате аффекта наступает упадок сил (Леонтьев, 1971).

В образовании в настоящее время уделяется большое внимание развитию социальных и эмоциональных навыков школьников. Так, в

Прогнозе компетенций-2030 в проекте ОЭСР в структуру компетенций помимо когнитивных навыков включены социальные и эмоциональные навыки, которым необходимо обучать современных школьников и студентов. Согласно данному проекту, авторами М. Тагума и др. в «социальные и эмоциональные умения» включены: коммуникация, кооперация, сотрудничество, инициатива, выполнение задач, контроль эмоций, эмпатия, самодисциплина и др.» (Тагума, 2016).

В отличие от эмоций эмоциональный навык – это выработанное человеком действие, способность. Мы понимаем: эмоциональный навык – «это способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать их с мыслями, также понимать и объяснять эмоции, тем самым регулировать их» (Сергеенко, 2009). В таком понимании, эмоциональный навык становится составляющей эмоционального интеллекта. Однако, на наш взгляд, эмоциональные навыки больше связаны с самоанализом, саморефлексией. Эмоциональный интеллект направлен на использование эмоциональных навыков, чтобы воздействовать на других людей, взаимодействовать с ними, в этом отношении мы видим условное их деление. Такой подход помогает нам в направленности исследования и связи эмоциональных навыков с предметом самопознания.

Вопросы развития эмоциональных навыков в психолого-педагогической литературе в основном изучен в комплексе с развитием других навыков. Например, исследователь Р. Явариан (2013) изучал «эмоционально-нравственные навыки» детей-дошкольников; Е.В. Попутаровская (2014) – «эмоционально-коммуникативные навыки» в обучении иностранным языкам; О. Attanasio (2020) и др. «социально-эмоциональные навыки» как составляющую человеческого капитала. В современных исследованиях доказано, что «социально-эмоциональные навыки, о которых мать рассказывала в детстве, являются наиболее важными предикторами удовлетворенности жизнью в зрелом возрасте» (Briole, 2020).

Теории эмоций

Одна из известных теорий эмоций – теория Ч. Дарвина, которая объясняет, что эмоции выполняют функцию адаптации. Согласно теории эмоций Кенона – Барда, «эмоция не является отражением процессов, происходящих в организме, а соответствует тому, что происходит в голове человека, а именно – в таламусе» (Немов,

2013). Важная, на наш взгляд, теория эмоций связана со взаимодействием или влиянием когнитивных процессов.

С. Шехтер, благодаря экспериментам, доказал, что «эмоциональные процессы зависят от памяти и мотивации». Его концепция называется когнитивно-физиологической. Следующая теория – психозволюционная теория эмоций Р. Плучика. Американский профессор психологии Роберт Плучик в 1980 году разработал концепцию, в которой обозначил 8 основных эмоций, которые можно соединить в пары (биполярные пары). Например, гнев – страх, печаль – радость, отвращение – удивление, ожидание (предвкушение) – доверие (Марк, 2017). Для образности Р. Плучик придумал модель в виде «колеса эмоций». Эту модель затем последователи назвали «цветок» эмоций с 8 лепестками. Основные эмоции в модели Р. Плучика – радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, неудовольствие. Визуально они изображены во второй линии круга от центра. Причем биполярные эмоции расположены напротив друг друга в данном цветке. Эмоции, расположенные в модели между лепестками, являются смесью эмоций внутри лепестков (рисунок 1). Цвета в схеме цветка также несут смысл, а именно, насыщенности эмоций. Сам Р. Плучик не пользовался понятиями «цветок» и «лепестки». Он говорил о колесе и конусе (свернутом состоянии модели). Фактически модель является двумерной. Согласно теории Р. Плучика, нет плохих или ненужных эмоций, у каждой эмоции своя роль и функция. Для управления эмоциями необходимо их осознание, то есть навык понимания, рефлексии эмоции. Как только человека захватывает эмоция, нужно научиться задавать себе определенные вопросы, чтобы осознать эмоцию. Стандартные вопросы для этого: Что я чувствую? Как сильно я возбужден? Как можно назвать эту эмоцию? Эти эмоции? Что я хочу сделать под влиянием данной эмоции? (Марк, 2017) Осознание эмоции помогает как выгрузить ее энергию, так и перестроить коммуникацию.

Еще одна теория – это теория В. Вундта об эмоциональных переживаниях, с которой можно ознакомиться в учебниках по психологии (Немов, 2013).

Возникновение эмоций связано с нейрофизиологией человека, с его нервной системой. Импульсы зарождения эмоций появляются в нейронах. Нейронами пронизаны все органы человека. Например, как говорит И. Фильоза (2019), головной мозг вмещает около 100 мил-

лиардов нейронов, в сердце человека насчитывается 40 тысяч нейронов, в кишечнике – около 500 миллионов нейронов. Рассмотрим механизм проявления эмоций по И. Фильозе. Мы опираемся на данный вариант толкования, поскольку он легко объясним детям, школьникам. Французский психолог Изабель Фильозе так обобщила простые факты об эмоциях:

- эмоции меняют наше тело: внешне и внутренне;

- эмоции полезны, помогают адаптироваться, правильно реагировать на разные ситуации;
- эмоции универсальны;
- выражая эмоции, мы от них освобождаемся;
- подавлять эмоцию бесполезно, рано или поздно она себя проявит;
- описание эмоций словами помогает ими управлять (Фильоза, 2019).

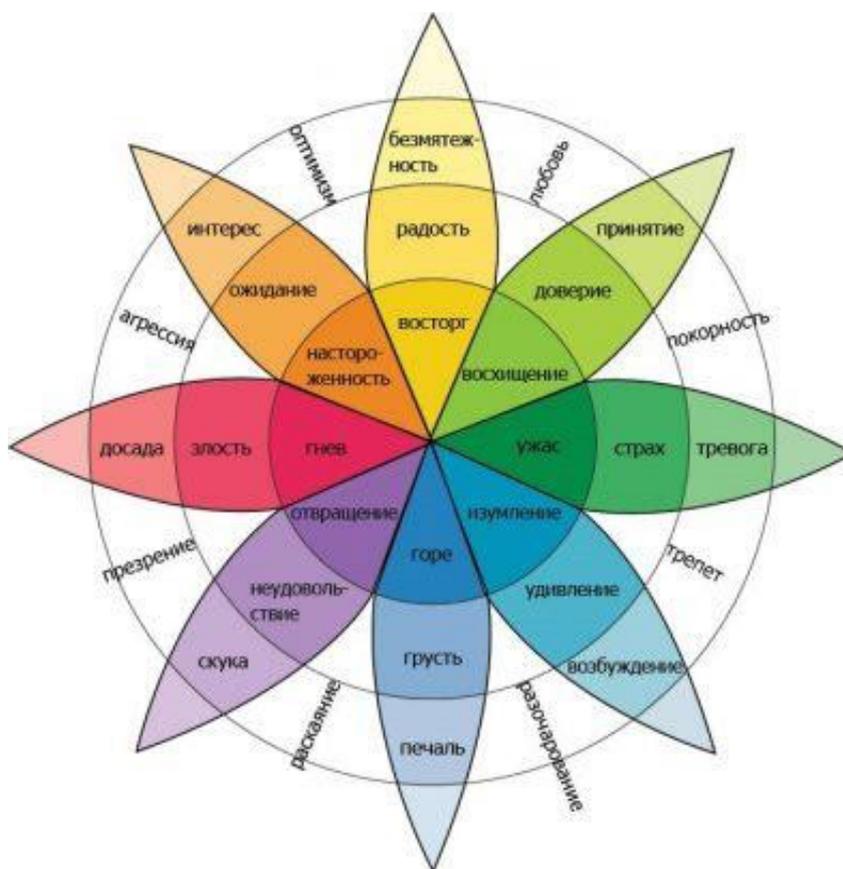


Рисунок 1 – Колесо эмоций Р. Плучика (Марк, 2017)

По Изабель Фильоза, каждая эмоция проходит три этапа; зарождение → накал → проявление. На первом этапе происходит зарождение эмоции, на втором – тело напрягается и мы готовы действовать, на третьем этапе происходит выпуск накопившегося напряжения. Изабель Фильоза назвала данный механизм «горкой эмоций» (рисунок 2).

Другая «колоколообразная» кривая была выявлена Д. Хеббом как зависимость между уровнем эмоционального возбуждения и успешностью практической деятельности. Согласно дан-

ной закономерности, подъем до среднего уровня эмоционального возбуждения продуктивно влияет на эффективность практической деятельности (Немов, 2013), однако перевозбуждение снижает продуктивность и эффективность практической деятельности человека. Кривая приведена в учебнике Р. Немова.

На наш взгляд, для развития эмоциональных навыков школьников необходимо учащихся познакомить с перечнем базовых эмоций, объяснить школьникам механизм выпуска импульсов через нейроны, которыми пронизано все тело

человека, объяснить горку эмоций «зарождение → накал → проявление», объяснить и научить, как реагировать – выпускать экологически правильно (не причиняя вред окружающим) эмоции человеку. Особое внимание можно уделить умению разгружаться или управлять негативными эмоциями человека.

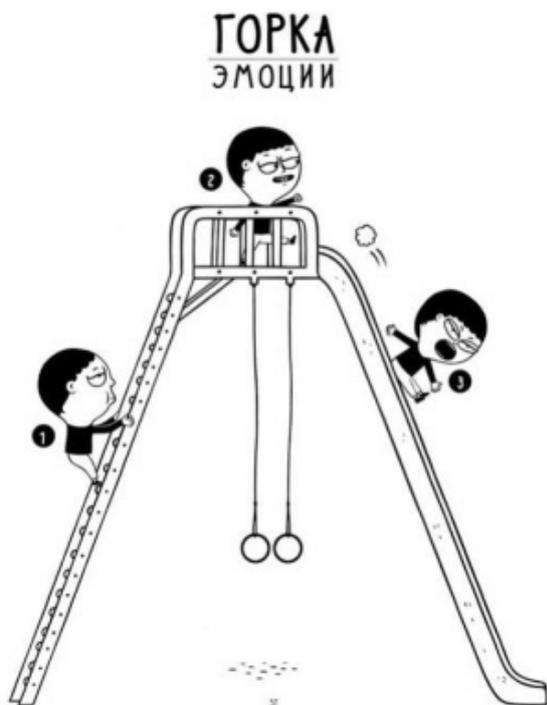


Рисунок 2 – Горка эмоций по И. Фильозе (2019)

Мы очень кратко рассмотрели теории эмоций и эмоциональных процессов Ч. Дарвина, У. Кенона – Ф. Барда, С. Шехтера, Р. Плучика, В. Вундта, И. Фильозе и других, сравнили разные классификации базовых эмоций – К. Изарда, П. Экмана и др.

В дополнении отметим, что в известной теории Б. Блума, в которой таксономия связана не только с когнитивным доменом, но и аффективным доменом, и практическими навыками. В дальнейшем можно прогнозировать, что применение аффективного домена, направленного на ценностное развитие личности, в образовании будет более актуализировано, что способствует формированию ценностей человека.

Уроки «Самопознания» в развитии навыков саморегуляции

Уроки «Самопознания», одного из новых и прогрессивных предметов школьного обра-

зования, проводятся по методике, отличной от традиционных занятий, и способствуют развитию навыков саморегулирования школьников. Как известно, структура урока «Самопознания» включает методические приемы «позитивный настрой», цитата урока, беседа, сторителлинг, творческая работа, пение песен. Главными краеугольными фундаментальными основами концепции предмета «Самопознания» являются 5 неизменных общечеловеческих ценностей: любовь, истина, покой (внутренняя гармония), не-насилие, праведное поведение.

Позитивный настрой – это сосредоточение человека на внутренней добродетели. Ключевые моменты позитивного настроя, согласно методике самопознания Р. Мукажановой, Г. Омаровой, – это ум, мысли, правильное дыхание. Для того, чтобы учитель правильно проводил позитивный настрой с учащимися, самому учителю необходимо проводить позитивный настрой для себя. Рекомендуется ввести позитивный настрой в ежедневную привычку (Мукажанова, Омарова, 2013).

Мыслить позитивно – это умение человека отфильтровывать хорошие и плохие мысли, ставя во главу угла хорошие. Извлекать из плохих ситуаций уроки и опыт, а не собирать в себе негатив и нездоровые мысли. «Понимать, что мир безгранично огромен, и то, как он будет относиться к вам, зависит только от вас, в какой бы вы ни были ситуации. Именно умение воспринимать хорошее и отталкивать от себя плохое является основной целью позитивного настроя, а методические приемы позитивного настроя позволяют быстрее перейти к позитивному мышлению и гармонизировать свою жизнь в целом» (Мукажанова, Омарова, 2013). Методические приемы круга радости, позитивного настроя, цитаты урока (позитивного высказывания), группового пения и музыки, и др. направлены на формирование у учащегося устойчивых нравственных ценностей, и в первую очередь, позитивного мышления (Омарова, Амановили, 2020). Кроме того, данные приемы помогают регулировать эмоции и самочувствие ребенка. Психологи утверждают, что в процессе позитивного мышления человек избавляется от негативных мыслей, приобретает устойчивость к стрессам, оптимистически смотрит на возникающие в жизни проблемы. Следуя внутреннему голосу, человек приобретает психологическую устойчивость к разного рода проблемам. Для достижения гармонии и душевного покоя необходимо очищать и успокаивать ум (Мукажанова Р., Омарова Г., 2016).

Еще один ключевой феномен в самопознании связан с пониманием ценности «Любовь» как позитивной энергии человека. Эмоциональные процессы как реакция нейронов, по сути, тоже являются энергией человека. Поэтому развитие эмоциональных навыков связано с регуляцией эмоциональной энергии человека.

Результаты исследования

Разработка содержания занятий для школьников. Обобщим изученные теории развития эмоциональных навыков в виде рисунка 3. Данные основы можно использовать в учебном процессе как хендауты для студентов – будущих учителей, а элементы – для школьников.

Теоретические основы развития эмоций и эмоциональных навыков для школьников



Рисунок 3 – Теоретические основы развития эмоций и эмоциональных навыков школьников

Анализ научных трудов позволил разработать презентационные материалы по теориям эмоций (Р. Плутчик, К. Изард, И. Фильозе) для разработки тренинговой программы для школьников. Также были использованы ассоциативные карты эмоций, разработанные Институтом по позитивной психотерапии с переводом на русский язык для наглядного распознавания эмоций. Нами были разработаны тренинговые упражнения, которые были интегрированы в уроки по программе предмета.

Как известно, классическая структура урока самопознания:

1. Позитивный настрой
2. Проверка домашнего задания (текст художественного характера, который способствует введению в тему)
3. Цитата урока
4. Рассказывание историй. Нравственно-духовная беседа.
5. Творческие задания (элементы проектной социальной деятельности)
6. Учебная информация (в качестве обобщения)
7. Песня нравственно-духовного содержания (Мукажанова Р., 2016).

Наша программа тренингов, интегрированных в уроки самопознания, состоит из 4 занятий, рассчитанных на 4 часа (таблица).

Тренинговое занятие №1. «Планета эмоций». Вводные знания о базовых эмоциях, эмоциональных процессах и их классификациях. Знакомство с трудами известных психологов на тему «Эмоций». Основной целью тренинга было формирование базовых знаний об эмоциях.

Тренинговое занятие №2. «Что я чувствую?». Во время этого тренинга ученикам были предложены различные ситуации, в которых они должны были распознать свои ощущения и эмоции. Особенность тренинга заключается в том, что ученики имели возможность анализировать ситуации как со своей стороны, так и со стороны своего напарника.

Тренинговое занятие №3. «Властелин своих эмоций». Здесь были продуманы открытые рефлексивные вопросы на осмысление своих эмоций, условно коучингового характера. Данные вопросы по кругу схематизированы на рисунке 4. Ученикам была предложена схема, по которой каждый должен был заполнить информацию о себе, о своих эмоциях и чувствах, таким образом, обобщив и от-рефлексирав свое эмоциональное состояние.

Тренинговое занятие №4. «Психологический мяч». В этом тренинге ученикам необходимо было передать друг другу мяч, при этом выражая свои эмоции, касательно принимающего человека с помощью невербальных жестов. Так, ученики легко могли распознавать невербальные сигналы, отражающие эмоции. Данное занятие направлено на развитие межличностного интеллекта школьников.

Таблица 2 – Краткое содержание занятий в виде тренингов

Содержание занятий об эмоциях	Тема тренингового занятия по развитию эмоциональных навыков, интегрированная в уроки самопознания	Часы
Базовые эмоции, эмоциональные процессы и их классификации	Планета эмоций	1
Распознавание эмоций и ощущений	Что я чувствую?	1
Лестница эмоций	Властелин своих эмоций	1
Чужие эмоции	Психологический мяч	1
ИТОГО		4



Рисунок 4 – Рефлексивные открытые вопросы о смысле эмоций

Опытно-экспериментальная работа. На первом этапе опытно-экспериментальной работы была проведена диагностика начального состояния эмоционального развития школьников. В диагностике приняли участие 180 школьников 9 классов школы №134 г. Алматы. Из них – 65 мальчиков, 115 девочек. Возраст – 15-16 лет. Нами были выбраны старшеклассники, поскольку они в силу особенностей часто подвержены высокой эмоциональности, выражению эмоций и не всегда умеют регулировать их проявление.

Для диагностики были использованы две методики: опросник В.В. Суворовой, эмоциональной опросник Л.А. Рабинович (Ильин, 2013).

Опросник Суворовой В.В. содержит 15 вопросов, требующих ответов «да» либо «нет» (Ильин, 2013). В результате обработки данных опросника мы получаем три уровня эмоциональности школьников (низкий, средний и высокий). Эмоциональность, согласно данному опроснику, – это то, как близко к сердцу принимает человек события жизни, как активно эмоционально реагирует на жизненные события. 88 человек показали низкий уровень, 57 – средний, 35 высокий.

Результаты степени эмоциональности школьников по опроснику В. Суворовой наглядно изображены на рисунке 5.

Анализ диаграммы показывает, что основная часть респондентов обладает низким уровнем эмоциональности, то есть слабо эмоционально реагируют на внешние раздражители. Исходя из этого, можно сказать, что школьники либо хорошо контролируют свои реакции в соответствии с ситуацией, либо не полностью осознают их, и поэтому спокойно реагируют на ситуации. Анализируя вопросы опросника, можно заметить, что большинство вопросов нацелены на проявление негативных эмоций в виде печали, обиды, страха. В то же время более половины респондентов обладают средним и высоким уровнями проявления эмоциональности. В гендерном разрезе можно принять во внимание, что подавляющее количество респондентов были представители женского пола. В процентном соотношении 67,5% девочек и 32,5% мальчиков. Интересно, что девочки данной выборки оказались более склонны к низкому и среднему уровням эмоциональности.

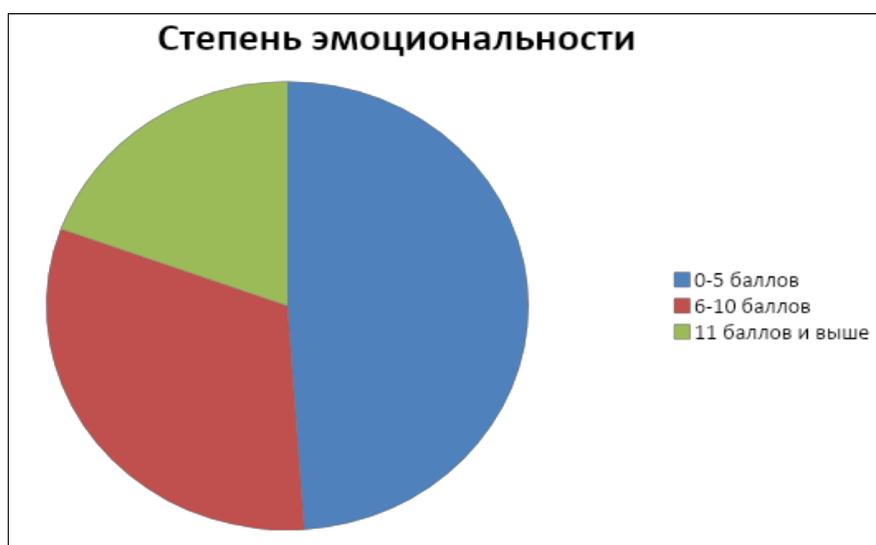


Рисунок 5 – Степень эмоциональности школьников 9 класса (200 учеников)

Следует отметить, что опросы проходили на уроках «Самопознания», что могло иметь своё влияние, так как вначале занятий проводится «Позитивный настрой» как минимедитативная техника, включающая элементы аутотренинговой направленности, саморегуляции, а сами уроки «Самопознания» настроены или направлены

на положительные эмоции, не оцениваются отметками.

По второй методике для понимания эмоционального фона каждого класса и практического эффекта, возможности взаимодействия с классными руководителями классов мы изучили выражение эмоций, выявление доминирующей

эмоции у учащихся. Данные изложены в разрезе классов в таблице 3. На рисунке 5 приведены общие показатели всего среза по выборке 200 че-

ловек. Для сохранения конфиденциальности нумерация классов не совпадает с аббревиатурой А-И классов.

Таблица 3 – Общие показатели 9-классников по классам по эмоциональному вопроснику Л.А. Рабинович

Класс	Радость	Гнев	Печаль	Страх
Первый класс параллели девятиклассников	19	2	1	4
Второй класс параллели	18	3	2	3
Третий класс параллели	16	4	1	2
Четвертый класс параллели	23	1	2	4
Пятый класс параллели	10	2	16	2
Шестой класс параллели	20	4	2	4
Седьмой класс параллели	14	3	1	0
Восьмой класс параллели	11	1	1	4
Общие данные	131	20	26	23
В процентах (200 школьников)	65,5%	10%	13%	11,5%

Для каждого школьника также составлен эмоциональный профиль по данному опроснику. Примеры представлены в таблице 4. Данные были переданы классным руководителям и психологу для работы со школьниками, показавшими доминирование показателей страха, печали, гнева. Анализ таблицы 3 также показывает, что в пятом классе параллели среди детей превали-

рует эмоция печали, что требует изучения. Можно предположить, что в классе произошла негативная ситуация, переживаемая коллективом школьников, или это индивидуальные проблемы каждого ребенка.

В заключительной диаграмме показаны показатели по 4-м модальностям всех восьми классов (рисунок 6).

Таблица 4 – Примеры эмоциональных профилей учеников одного из классов (выборочные)

ФИО	Радость	Гнев	Печаль	Страх	Доминирует
Ученик 1	34	13	19	20	Радость
Ученик 2	35	11	22	22	Радость
Ученик 11	22	24	20	20	Гнев
Ученик 12	39	14	14	24	Радость
Ученик 13	40	15	18	22	Радость
Ученик 20	24	14	14	29	Страх
Ученик 24	23	15	16	26	Страх
Ученик 25	24	17	28	22	Печаль

Примечательно, как видно из рисунка 5, эмоция «радость» явно проявляется у большинства девятиклассников. Выявлено, что по показателям у детей «страх» имеет самые высшие показатели среди *негативных* модальностей (таблица 4), что говорит о наличии фобий, также общей неуверенности в своей личности. Также отмеча-

ются низкие показатели «печали» и «гнева», 11 и 12 баллов соответственно.

Таким образом, установлено, что из выборки 200 человек учеников 9-х классов 65,5% школьников испытывают ведущие эмоции радости, 11,5% – страха, 13% – печали и 10% – гнева. Данные для работы были переданы классным руководителям классов.

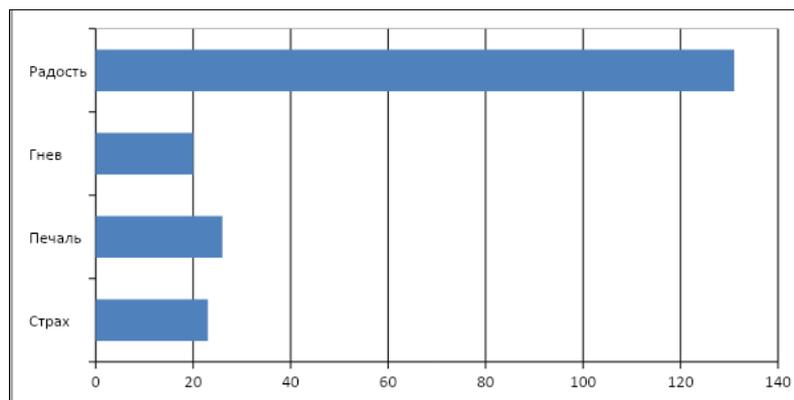


Рисунок 6 – Общие результаты опроса по эмоциональному вопроснику Л.А. Рабинович учащихся 9-классников школы (200 человек)

Проведение следующей части эксперимента столкнулось со сложностями ввиду сложившейся ситуации в области среднего образования в связи с ситуацией чрезвычайного положения, введенного в Казахстане с 18 марта 2020 года. В школах Казахстана IV четверть была проведена в дистанционном режиме, вследствие чего возникла техническая сложность по проведению тренингов совместно со всеми классами. Соответственно, количество испытуемых сократилось вдвое, то есть вторая часть опытной работы проведена с 82 школьниками. Как экспериментальная группа была взята группа учащихся, показавших высокие результаты в ходе первичного опроса по анкете В.В. Суворовой.

Изначальное количество учеников, получивших 11 баллов, было 35 человек. Ученики этой группы подвержены резкому эмоциональному подъему.

Контрольная группа состояла из учеников 2-х групп (47 человек). Каждая из групп включала учеников со средними и низкими показателями эмоциональности по анкете В.В. Суворовой.

После проведения тренингов среди учеников повторно был проведен опрос. В этот раз наблюдались некоторые изменения в процессе заполнения анкеты. Время ответов учеников сократилось на 25%. Этот факт говорит о том, что ученики уже не имели трудностей с пониманием вопросов и ответов на эти вопросы. Непосредственно результаты самого опросника приведены в нижней диаграмме (рисунок 7).

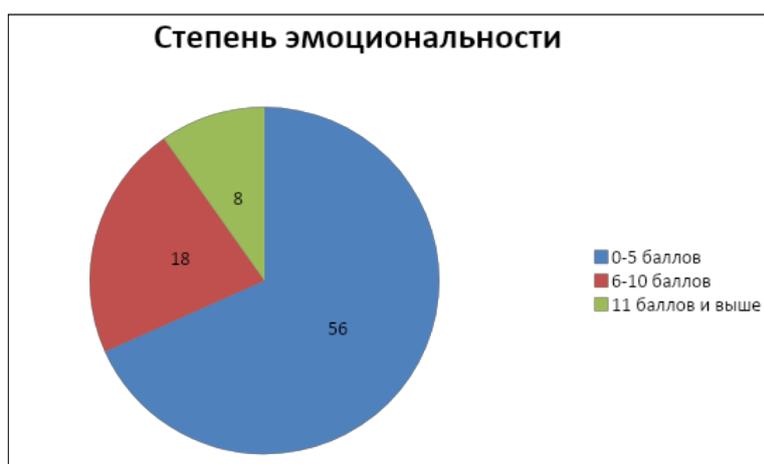


Рисунок 7 – Степень эмоциональности школьников 9 класса после тренингов

Как мы видим в диаграмме (рис. 19), установлено, что количество учеников, у которых уровень эмоциональности понизился, увеличилось на 24%. 56 учеников осознают свои эмоции и умеют ими управлять. А количество учеников с наивысшими показателями эмоциональности снизилось до 9% от общего количества.

Мы рекомендуем в содержание учебных программ и учебников «Самопознания» включить тематику и задания на развитие эмоциональных навыков, диагностику эмоций, упражнений на саморегуляцию школьников, т.е. учебного материала с дополнением вопросов и тематик, посвященных эмоциональному развитию учащихся и их саморегуляции эмоций. Например, для старшеклассников учителями могут использоваться диагностические методики о базовых знаниях эмоций, анкеты В.В. Суворовой и В.И. Рабиновичем.

Заключение

Развитие навыков саморегуляции связано с развитием эмоциональных навыков школьников, которые были изучены в нашем исследовании. Установлено, что у 65,5% выборки школьников 9 классов из 200 человек доминируют эмоции радости, 13% – печали, 11,5% – страха и 10% – гнева. Уровень высокой эмоциональности был зафиксирован у 35 учащихся выборки, что составляет 17,5%; а высокой и средней – у 112 че-

ловек (35+57), или 56% детей на начальной стадии опытно-экспериментальной работы. После занятий показатель высокой эмоциональности был снижен у школьников.

Для развития эмоциональных навыков на уроках «Самопознания» рекомендуется:

- при проведении уроков использовать методы диагностики эмоционального состояния школьников. Это, с одной стороны, даст объективную информацию для учителей об эмоциональном фоне школьников в классе и на занятиях, с другой стороны, будет способствовать для учащихся развитию их внутриличностного интеллекта, формированию эмоциональных навыков и интеллекта;

- в уроки по самопознанию можно интегрировать тренинговые упражнения и знания по развитию эмоциональных навыков учащихся для повышения уровня их саморегуляции эмоций;

- усиливать значимость приобретения навыков внутреннего покоя через методику позитивного настроя, применения медитативных техник саморелаксации и саморегуляции;

- взаимодействовать с психологом и классным руководителем в случае обнаружения сложных эмоциональных состояний школьников.

Статья подготовлена в рамках исследования, которое финансируется Комитетом науки Министерства образования и науки Республики Казахстан (грант № AP08856223).

Литература

- Асад-Заде Ч. Как убеждать людей и оказывать на них влияние. – М.: Литрес, 2019. – 90 с.
- Виллонас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1984. – С. 10.
- Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем. – М.: Litres, 2017. – 240 с.
- Изард К. Психология эмоций. – СПб: Питер, 2006. – 465 с.
- Ильин Е. П. Эмоции и чувства (Серия «Мастера психологии»). – СПб. : Питер, 2013.- 69 с.
- Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1971. – 40 с.
- Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. – М.: Litres, 2020.
- Маклаков, А. Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2013. – 592 с.
- Марк Л. Колесо эмоций Р. Плутчика. – М., 2017. – 87 с.
- Мукажанова Р.А., Омарова Г.А. Методика преподавания дисциплины «Самопознание». – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2014. – 128 с
- Мукажанова Р.А., Омарова Г.А. Общечеловеческие ценности (5-11 кл.). Методическое пособие для учителей. – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2016. – 97 с.
- Мукажанова Р.А., Омарова Г.А. Программа нравственно-духовного образования «Самопознание», третий (базовый) уровень. – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2014. – 90 с.
- Мынбаева, А. К., Болат, А. (2020). Практика развития эмоциональных навыков студентов // Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Суми). – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – С.141-145.
- Немов Р. Психология. – М., 2013. – 670 с.
- Омарова Г.А., Амонашвили П. Основы гуманной педагогики. Учебник для магистратуры. – Алматы, 2020. – 240 с.

- Омарова Г.А., Ахметова А.И., Абдрахманова А.М., Багадаева Ж.А. Духовное наследие человечества. Методическое пособие для учителей. – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2016. – 110 с.
- Пол Экман. Психология эмоций. – СПб: Питер, 2019. – 336 с.
- Попугаровская Е.В. Совершенствование процесса обучения иностранным языкам через проектную деятельность по активизации **эмоционально-коммуникативных** навыков учащихся: автореф. ... канд.пед.н. – М., 2014. – 28 с.
- Самопознание в школе. Учебное методическое пособие для учителей. – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2013. – С.128.
- Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT V2.0) [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 6(8). URL: <http://psystudy.ru> (25/05/2020).
- Симонов П.В. Эмоции // Сборник статей по исследованиям психических явлений. – М., 2018.
- Филльоза И., Лимузен В., Вийе Э. Компас Эмоций. – М.: Clever, 2019. –112 с.
- Явариан Р. Особенности развития эмоционально-нравственных навыков детей 1-6 лет в дошкольных учреждениях Ирана (г.Тегеран): автореф. ...к.пед.н. – Душанбе, 2013. – 28 с.
- Attanasio O. et al. Inequality in socio-emotional skills: A cross-cohort comparison // *Journal of Public Economics*. – 2020. – С. 104171.
- Briole S., Le Forner H., Lepinteur A. Children’s socio-emotional skills: Is there a quantity–quality trade-off? // *Labour Economics*. – 2020. – С. 101811.
- Taguma M., Feron, E., & Meow Hwee, L. I. M. Future of Education and Skills 2030: Conceptual Learning Framework. – OECD, 2018.- 52 с.

References

- Asad-Zadeh Ch. (2019). *Kak ubezhdat’ lyudey i okazyvat’ na nikh vliyaniye* [How to convince people and influence them]. Moscow, Liters. (in Russian).
- Attanasio, O. et al. (2020) Inequality in socio-emotional skills: A cross-cohort there a quantity – quality trade-off? *Labor Economics*. 101811.
- Briole S., Le Forner H., Lepinteur A. (2020) Children’s socio-emotional skills: Is children 1-6 years old in preschool institutions of Iran (Tehran)]. *Thezis Ph.D. Dushanbe*, 28. Comparison. *Journal of Public Economics*, 104171.
- Dubravina D. (2017). *Psikhologiya emotsiy: chuvstva pod kontrolem* [Psychology of emotions: feelings under control]. Moscow, Liters. (in Russian)
- Ekman P. (2019). *Psikhologiya emotsiy* [Psychology of emotions]. Saint Peterburg, Peter, 336. (in Russian).
- Filloza I., Limousin, V. Ville E. (2019). *Kompas Emotsiy* [Compass of Emotions]. Moscow, Clever, 112. (in Russian).
- Iyin E. P. (2013). *Emotsii i chuvstva (Seriya «Mastera psikhologii»)* [Emotions and Feelings (Series “Masters of Psychology”)]. Saint Peterburg: Piter, 69 p. (in Russian).
- Izard K. (2006). *Psikhologiya emotsiy* [Psychology of emotions]. Saint Peterburg, Piter, 465 p. (in Russian)
- Langle A. (2020). *Chto dvizhet chelovekom? Ekzistentsial’no-analiticheskaya teoriya emotsiy* [What motivates a person? Existential-analytical theory of emotions]. Moscow, Liters. (in Russian).
- Leontiev A. N. (1971). *Potrebnosti, motivy i emotsii* [Needs, motives and emotions]. Moscow. (in Russian).
- Maklakov A.G. (2013). *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. Saint Peterburg: Piter.
- Mark L.(2017). *Koleso emotsiy R. Plutchika* [The wheel of emotions of R. Plutchik]. Moscow. (in Russian).
- Mukazhanova R.A., Omarova, G.A. (2013). *Metodika prepodavaniya distsipliny «Samopoznaniye» v shkole. Uchebnoye metodicheskoye posobiye dlya uchiteley* [Methodology of teaching discipline (in Russian)].
- Mukazhanova R.A., Omarova G.A. (2014). *Programma nrvstvvenno-dukhnogo obrazovaniya «Samopoznaniye», tretiy (bazovyy) uroven’* [Moral and Spiritual Programmeducation “Self-cognition”, the third (basic) level]. Almaty, NNPOOC “Bobek”.(in Russian).
- Mukazhanova R.A., Omarova G.A. (2016). *Obshchechelovecheskiye tsennosti (5-11 kl.). Metodicheskoye posobiye dlya uchiteley* [Human values (5-11 grades). Methodological guide for teachers]. Almaty, NNPOOC “Bobek”. (in Russian).
- Mynbaeva A.K., & Bolat A. (2020). *Praktika razvitiya emotsional’nykh navykov studentov*[The practice of developing students’ emotional skills]. In *Innovative development of food education: global, European and national vimiri changes: materials of the 6th International scientific and practical conference (23-24 April 2020, m. Sumi)*. Sumi: Sumy State Pedagogical University named A.S. Makarenko, pp.141-145.
- Nemov R. (2013). *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow. (in Russian).
- Omarova, G.A., Akhmetova, A.I., Abdrakhmanova, A.M., Bagadaeva, Zh.A. (2016). *Dukhnovnoye naslediyе chelovechestva. Metodicheskoye posobiye dlya uchiteley* [Spiritual heritage of humanity. Methodological guide for teachers]. Almaty, NNPOOTs “Bobek”, 110 p. (in Russian)
- Omarova, G.A., Amonashvili, P. (2020). *Osnovy gumannoy pedagogiki* [Fundamentals of humane pedagogy. Textbook for magistracy]. Almaty, 2020. (in Russian).

Poputarovskaya, E.V.(2014). Sovershenstvovaniye protsessa obucheniya inostrannym yazykam cherez proyektnuyu deyatel'nost' po aktivizatsii emotsional'no-kommunikativnykh navykov uchashchikhsya[Improving the process of teaching foreign languages through project activities to activate the emotional and communicative skills of students]: thesis PhD. Moscow. (in Russian).

Self-cognition" at school. Training manual for teachers]. Almaty: NNPOOC "Bobek", 128. (in Russian)

Sergienko E.A., Vetrova I.I. (2009). Emotsional'nyy intellekt: russkoyazychnaya adaptatsiya testa Meyyera–Seloveya–Karuzo (MSCEIT V2.0) [Emotional intelligence: Russian-language adaptation of the Mayer – Salovey – Caruso test (MSCEIT V2.0)]. Psikhologicheskiye issledovaniya: [Psychological research], 6(8). URL: <http://psystudy.ru> (date accessed: hh.mm.20yy). (in Russian).

Simonov, P.V. (2018). Emotsii [Emotions] Sbornik statey po issledovaniyam psikhicheskikh yavleniy[Collection of articles on the study of mental phenomena]. Moscow.

Taguma, M., Feron, E., & Meow Hwee, L. I. M. (2018). Future of Education and Skills 2030: Conceptual Learning Framework. OECD.

Vilyunas, V.K. (1984). Psikhologiya emotsional'nykh yavleniy [Psychology of emotional phenomena]. Moscow, p. 10. (in Russian).

Yavarian R. (2013).Osobennosti razvitiya emotsional'no-nravstvennykh navykov detey 1-6 let v doshkol'nykh uchrezhdeniyakh Irana (g.Tegeran)[Features of the development of emotional and moral skills of children 1-6 years old in preschool institutions of Iran (Tehran)] (thesis PhD) Dushanbe, 28. (in Russian).

Yavarian R. (2013).Osobennosti razvitiya emotsional'no-nravstvennykh navykov detey 1-6 let v doshkol'nykh uchrezhdeniyakh Irana (g.Tegeran)[Features of the development of emotional and moral skills of children 1-6 years old in preschool institutions of Iran (Tehran)] (thesis PhD) Dushanbe, 28. (in Russian).