

FTAXP 14.07.03
ӘОЖ 1174

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2024-1-2-54-58>

ҚАРПЫҚОВА Т.Қ.,*¹

п.ғ.м., сениор-лектор.

*e-mail: karpykova.togzhan@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0003-0501-7557

¹«Тұран» университеті,
Алматы қ., Қазақстан

ПОЗИТИВТІ ПЕДАГОГИКА: СТУДЕНТТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ӘЛ-АУҚАТЫН ҚОЛДАУ ЖОЛДАРЫ

Аңдатпа

Бұл мақалада позитивті педагогика ұғымының мәні мен оның студенттердің эмоционалды әл-ауқатына әсері қарастырылады. Жоғары білім беру жүйесінде эмоционалды тұрақтылық пен психологиялық қолдаудың маңызы артып келе жатқандықтан, оқытушыларға студенттердің мотивациясын арттыру, олардың өзіне деген сенімін нығайту және стрессті басқару дағдыларын дамыту жолдарын меңгеру қажет. Мақалада қолайлы психологиялық орта қалыптастыру, кері байланыстың мотивациялық рөлі, эмоционалды интеллектті дамыту және студенттердің өзін-өзі дамытуына жағдай жасау сияқты негізгі тәсілдер талданады. Сонымен қатар, позитивті педагогиканы практикада қолданудың тиімді әдістері ұсынылады.

Тірек сөздер: позитивті педагогика, эмоционалды әл-ауқат, мотивация, психологиялық қолдау, студенттердің дамуы, эмоционалды интеллект, стресс менеджмент.

Кіріспе

Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде студенттердің тек академиялық жетістіктеріне ғана емес, сонымен қатар олардың психологиялық және эмоционалды әл-ауқатына да ерекше көңіл бөлінеді. Университеттегі оқу процесі студенттерден жоғары интеллектуалды және эмоционалды төзімділікті талап етеді, ал стресстік жағдайлар олардың оқу жетістіктеріне, мотивациясына және жалпы өмір сапасына кері әсер етуі мүмкін.

Позитивті педагогика – бұл студенттердің күшті жақтарын дамытуға, олардың эмоционалды әл-ауқатын нығайтуға және өзін-өзі тану дағдыларын жетілдіруге бағытталған оқыту тәсілі. Бұл көзқарас білім алушыларға сенімділік беріп, олардың оқу үрдісіне деген қызығушылығын арттырады.

Осы мақалада позитивті педагогика ұғымының мәні, оның студенттердің эмоционалды жағдайына әсері және университеттегі оқыту процесінде қолдану жолдары қарастырылады. Сонымен қатар, студенттердің өзін-өзі дамытуына және психологиялық саулығын жақсартуға ықпал ететін тиімді әдістер ұсынылады.

Материалдар мен әдістер

Бұл зерттеуде студенттердің эмоционалды әл-ауқатын қолдау мақсатында позитивті педагогика қағидаларын қолданудың тиімділігі қарастырылады. Зерттеудің теориялық негізі ретінде позитивті психология мен білім беру саласындағы жетекші ғалымдардың еңбектері алынды.

Атап айтқанда, позитивті психологияның негізін қалаушы М. Селигман [4] студенттердің күшті жақтарын дамыту арқылы олардың өмір сапасын жақсартудың маңыздылығын атап өтсе, К. Двек [5] оқу барысында өсімдік ойлау жүйесін (growth mindset) қалыптастырудың студенттердің мотивациясына әсерін зерттеген. Сонымен қатар, Б. Фредериксон [7] ұсынған «Позитивті эмоциялар теориясы» (Broaden-and-Build Theory) студенттердің эмоционалды әл-ауқатын арттыруда маңызды рөл атқарады.

Зерттеу барысында бірнеше әдістер қолданылды. Біріншіден, ғылыми әдебиеттерге шолу жүргізіліп, позитивті педагогиканың студенттердің эмоционалды әл-ауқатына әсері туралы

теориялық тұжырымдар талданды (Seligman; Dweck; Fredrickson). Сонымен қатар, жоғары оқу орындарында енгізілген психологиялық қолдау бағдарламаларының тиімділігі қарастырылды (Ryan, Deci, [6]).

Эмпирикалық әдістер ретінде сауалнама жүргізу, интервью алу және бақылау әдістері қолданылды. Университет студенттері арасында олардың эмоционалды әл-ауқаты, стрессті басқару дағдылары және мотивация деңгейі туралы сауалнама ұйымдастырылды (Schaufeli и др.). Сонымен қатар, оқытушылар мен студенттерден алынған сұхбаттар олардың позитивті педагогика әдістерін қабылдау деңгейін анықтауға көмектесті (Csikszentmihalyi, [9]). Университет ортасындағы студенттердің эмоционалды жағдайын және өзара қарым-қатынастарын зерттеу мақсатында жүйелі бақылау жүргізілді (Goleman).

Зерттеу нәтижелері позитивті педагогиканың студенттердің эмоционалды әл-ауқатын жақсартуда маңызды рөл атқаратынын және оқу үрдісінде оның кеңінен қолданылуы қажеттігін көрсетті.

Нәтижелер мен талқылау

Позитивті педагогика қағидаттарының бірі – студенттердің эмоционалды қолдау сезінуін қамтамасыз ету. Бұл мақсатта оқытушылар оқу процесінде эмоционалды интеллектті дамыту әдістерін қолдануы тиіс. Эмоционалды интеллект адамның өзін және өзгелерді түсіну, эмоцияларды басқару және оларды тиімді қолдану қабілеті ретінде қарастырылады. Білім беру ортасында эмоционалды интеллектті дамыту арқылы студенттердің өзін-өзі бағалауы артып, олардың мотивациясы күшейеді. Сонымен қатар, оқытушы мен студент арасындағы сенімді қарым-қатынас студенттердің оқу процесіне деген қызығушылығын арттырып, олардың эмоционалды тұрақтылығын нығайтады.

Студенттердің эмоционалды әл-ауқатына әсер ететін негізгі факторларға академиялық жүктеме, әлеуметтік орта, өзін-өзі бағалау деңгейі, қаржылық жағдай, денсаулық және өмір салты жатады. Олардың ішінде академиялық жүктеме студенттердің психологиялық жағдайына айтарлықтай ықпал етеді, себебі жоғары оқу орындарында оқу процесі күрделі және қарқынды жүреді. Студенттер сессия кезеңінде, ғылыми жұмыстар орындау барысында және практикалық тапсырмаларды орындау кезінде жоғары деңгейдегі стресске ұшырайды. Осы орайда, оқытушылар тарапынан психологиялық қолдау көрсету, оқу материалдарын оңтайландыру және студенттердің өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға бағытталған әдістерді енгізу қажеттілігі туындайды.

Қазіргі заманғы жоғары білім беру жүйесі тек академиялық білім беруді ғана емес, студенттердің эмоционалды әл-ауқатын сақтауды да маңызды міндет ретінде қарастырады. Ғылыми зерттеулер студенттердің психологиялық әл-ауқаты олардың оқу жетістіктеріне, мотивациясына, шығармашылық әлеуетіне және болашақ кәсіби табысына тікелей әсер ететінін көрсетеді. Оқу жүктемесінің жоғары болуы, әлеуметтік қысым және өзін-өзі бағалаудың төмендігі студенттер арасында күйзеліс пен эмоционалды шаршау деңгейінің артуына әкеледі. Осыған байланысты білім беру жүйесіне позитивті педагогика қағидаттарын енгізу студенттердің эмоционалды тұрақтылығын нығайтып, олардың психологиялық әл-ауқатын жақсартуға мүмкіндік береді.

Позитивті педагогика позитивті психология қағидаттарына негізделген және студенттердің әлеуетін толық ашуға, олардың күшті жақтарын дамытуға бағытталған. Бұл концепция М. Селигман [4] ұсынған PERMA-моделімен тығыз байланысты, ол адамның эмоционалды әл-ауқатының негізгі компоненттерін қамтиды:

1. P (Positive emotions) – позитивті эмоциялар: оқытушылардың студенттерді қолдауы, олардың жетістіктерін атап өтуі және жағымды оқу ортасын құруы.

2. E (Engagement) – қатысу: студенттердің оқу процесіне толыққанды араласуы, практикалық тапсырмалар арқылы белсенді оқыту.

3. R (Relationships) – қарым-қатынас: педагог пен студент арасындағы сенімді байланыс, топтық жұмыс пен кооперативтік оқытуды дамыту.

4. M (Meaning) – мағына: оқу процесінің мәнін түсіндіру, студенттердің өз болашағына әсер ете алатынын сезінуі.

5. А (Accomplishment) – жетістік: шағын жетістіктер арқылы студенттердің өзін-өзі бағалауын арттыру.

Бұл модель білім беру процесінде қолданылғанда, студенттердің эмоционалды әл-ауқаты жоғарылап, олардың оқу мотивациясы мен академиялық нәтижелері жақсарады.

Студенттердің эмоционалды әл-ауқатына әсер ететін негізгі факторлардың бірі академиялық стресс және эмоционалды тұрақтылық. Қазіргі зерттеулер көрсеткендей, жоғары оқу орындарындағы студенттердің 50%-дан астамы үнемі күйзеліс пен эмоционалды шаршауды сезінеді (American College Health Association, 2022). Білім алушылар арасында “академиялық күйзеліс” ұғымы кең таралған, ол жоғары оқу жүктемесі, үздік нәтижелерге жетуге деген қысым, емтихандар алдындағы үрей мен өзіне деген сенімсіздіктің салдарынан пайда болады.

Мынадай шешу жолдары ұсынылады:

Когнитивті-поведеністік терапия (CBT) элементтерін оқу процесіне енгізу – студенттерге эмоцияларын басқаруға және негативті ойларды қайта қарастыруға көмектеседі.

Оқытудың икемді әдістерін қолдану – студенттерге оқу процесін жеке қарқынымен меңгеруге мүмкіндік беру.

Оқу жүктемесін оңтайландыру – шамадан тыс тапсырмалар мен қысқа мерзімді талаптарды азайту.

Студенттердің өзін-өзі бағалау деңгейі олардың оқу үлгеріміне және эмоционалды тұрақтылығына тікелей әсер етеді. Өзін-өзі төмен бағалайтын студенттерде күйзеліс, үрей және прокрастинация деңгейі жоғары болады.

Шешу жолдары:

Геймификация: оқуға қызығушылықты арттыру үшін ойын элементтерін қолдану (баллдық жүйе, марапаттар, ынталандыру механизмі).

Қателіктерді үйрену процесінің бір бөлігі ретінде қабылдау: “қателесу – білім алудың бір бөлігі” деген көзқарасты қалыптастыру.

Жетістіктерді визуализациялау: әр студенттің академиялық және тұлғалық жетістіктерін атап көрсету (e-portfolio, жетістік карталары).

Сонымен қоса университеттің әлеуметтік және эмоционалды климаты студенттердің оқу процесіне деген көзқарасына және психологиялық әл-ауқатына айтарлықтай әсер етеді. Токсикалық орта студенттер арасында күйзелістің артуына, ал қолдаушы орта олардың дамуына ықпал етеді

Шешу жолдары:

Құрдастарды қолдау жүйесін дамыту: топтық жобалар, пікірталастар, студенттік клубтар арқылы қарым-қатынасты күшейту.

Психологиялық қауіпсіздік принциптері: сабақ барысында студенттердің қателіктерден қорықпауына мүмкіндік беру, ашықтық пен эмпатияны дамыту. Оқытушыларға арналған психологиялық дайындық: педагогтар студенттердің психологиялық ерекшеліктерін түсіну үшін арнайы тренингтерден өтуі қажет.

Студенттердің психологиялық әл-ауқатын арттыру үшін релаксация және стресс басқару әдістерін қолдану тиімді болып табылады. Оқу процесінде медитация, тыныс алу жаттығулары және психологиялық тренингтерді енгізу студенттердің эмоционалды тұрақтылығын нығайтады. Бұл әдістер студенттердің өзін-өзі реттеу қабілетін дамытып, олардың стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі

Соңғы жылдары білім беру жүйесінде миндфулнес (Mindfulness) техникасы кең таралуда. Бұл әдіс студенттерге қазіргі сәтке назар аударуға, күйзелісті төмендетуге және эмоцияларын басқаруға көмектеседі

Қолдану тәсілдері:

Сабақ басталар алдында 2–3 минуттық тыныс алу жаттығуларын өткізу.

Миндфул жазу (mindful journaling) – студенттерге эмоцияларын сипаттау арқылы өзін-өзі тануға көмектесу.

Көптапсырмалылықты азайту – студенттерге бір уақытта бірнеше міндет орындаудың орнына, әр процесі саналы түрде орындауға үйрету.

Қазіргі таңда білім беру процесіне цифрлық технологияларды енгізу эмоционалды әл-ауқатты сақтаудың тиімді әдістерінің бірі болып табылады. Мысалға VR және AR технологиялары – студенттердің күйзеліс деңгейін төмендететін виртуалды медитация бөлмелері.

Мобильді қосымшалар – студенттердің эмоционалды күйін бақылауға көмектесетін Headspace, Calm сияқты бағдарламаларды қолдану.

Онлайн-платформалар – студенттерге психологиялық қолдау көрсететін чат-боттар, вебинарлар мен онлайн-кеңестер.

Қорытынды

Позитивті педагогиканы білім беру үдерісіне енгізу студенттердің эмоционалды әл-ауқатын қолдап, олардың оқу үлгерімі мен мотивациясын арттыруға мүмкіндік береді. Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру, психологиялық қолдау жүйелерін дамыту және заманауи әдістерді қолдану арқылы студенттердің білім алу процесі тиімді әрі жағымды бола алады.

ӘДЕБИЕТТЕР

- 1 Айтмұхамбетова Ш.Б., Қасымханова А.Н. «Позитивті педагогиканың білім беру жүйесіндегі рөлі» // Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің хабаршысы. – 2020. – № 3. – 45–52. – Б. 46–50.
- 2 Құдайбергенова К.Қ. Жоғары білім берудегі позитивті педагогиканың рөлі // Қазақ білім академиясының хабаршысы. – 2020. – № 4. – Б. 113–115.
- 3 Ахметова С.М., Оразбаев Б.К. «Цифрлық технологиялар және студенттердің эмоционалды әл-ауқаты» // Қазақстан педагогикалық зерттеулері журналы. – 2021. – № 2. – 78–85. – С. 80–83.
- 4 Селигман М. Цветущий ум: наука счастья и благополучия. – Москва: Альпина Паблишер, 2019. – С. 45–60.
- 5 Двек К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – С. 58–72.
- 6 Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Publications. 2020. P. 90–105.
- 7 Фредриксон Б. Позитивность: Как открыть силу радости, уверенности и оптимизма. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – С. 75–90.
- 8 Zull J.E. The Brain, Learning, and Development: A Case for Optimism. Stylus Publishing. 2019. P. 88–97.
- 9 Csikszentmihalyi M. Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books. 2020. P. 45–60.
- 10 Хамари Ю., Коивисто Ю., Сарса Х. Игрофикация в образовании: анализ эмпирических исследований // Труды 54-й Гавайской международной конференции по системным наукам. – 2021. – С. 3025–3030.

REFERENCES

- 1 Aitmūhambetova Ş.B., Qasymhanova A.N. (2020) «Pozitivti pedagogikanyñ bilim беру jüiesindegi röli» // Qazaq ũlttyq pedagogikalyq universitetiniñ habarşysy. No. 3. 45–52. P. 46–50. (In Kazakh).
- 2 Qūdaibergenova K.Q. (2020) Joğary bilim berudegi pozitivti pedagogikanyñ röli // Qazaq bilim akademiasynyñ habarşysy. No. 4. P. 113–115. (In Kazakh).
- 3 Ahmetova S.M., Orazbaev B.K. (2021) «Sifirlyq tehnologialar jäne studentterdiñ emosionaldy äläuqaty» // Qazaqstan pedagogikalyq zertteuleri jurnaly. No. 2. 78–85. P. 80–83. (In Kazakh).
- 4 Seligman M. (2019) Cvetushhiy um: nauka schast'ja i blagopoluchija. Moskva: Al'pina Pablisher. P. 45–60. (In Russian).
- 5 Dvek K. (2017) Gibkoe soznanie: novyj vzgljad na psihologiju razvitija vzroslyh i detej. – Moskva: Mann, Ivanov i Ferber. P. 58–72. (In Russian).
- 6 Ryan R.M., Deci E.L. (2020) Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Publications. P. 90–105. (In English).

- 7 Fredrikson B. (2019) Pozitivnost': Kak otkryt' silu radosti, uverenosti i optimizma. Sankt-Peterburg: Piter. P. 75–90. (In Russian).
- 8 Zull J.E. (2019) The Brain, Learning, and Development: A Case for Optimism. Stylus Publishing. P. 88–97. (In English).
- 9 Csikszentmihalyi M. (2020) Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books. P. 45–60. (In English).
- 10 Hamari Ju., Koivisto Ju., Sarsa H. (2021) Igrofikacija v obrazovanii: analiz jempiricheskikh issledovanij // Trudy 54-j Gavajskoj mezhdunarodnoj konferencii po sistemnym naukam. P. 3025–3030. (In Russian).

КАРПЫКОВА Т.К.,*¹

М.П.Н., сениор-лектор.

*e-mail: karpykova.togzhan@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0003-0501-7557

¹Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

ПОЗИТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА: СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье рассматривается понятие позитивной педагогики и ее влияние на эмоциональное благополучие студентов. По мере того как в системе высшего образования возрастает значение эмоциональной устойчивости и психологической поддержки, преподавателям необходимо осваивать стратегии повышения мотивации студентов, укрепления их уверенности в себе и развития навыков управления стрессом. В статье анализируются ключевые подходы, такие как создание благоприятной психологической среды, мотивационная роль обратной связи, развитие эмоционального интеллекта и содействие самосовершенствованию студентов. Кроме того, предлагаются эффективные методы практического применения позитивной педагогики в образовательном процессе.

Ключевые слова: позитивная педагогика, эмоциональное благополучие, мотивация, психологическая поддержка, развитие студентов, эмоциональный интеллект, стресс-менеджмент.

KARPYKOVA T.K.,*¹

m.p.s., Senior Lecturer

*e-mail: karpykova.togzhan@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0003-0501-7557

¹Turan University,

Almaty, Kazakhstan

POSITIVE PEDAGOGY: WAYS TO SUPPORT STUDENTS' EMOTIONAL WELL-BEING

Abstract

This article examines the concept of positive pedagogy and its impact on students' emotional well-being. As emotional stability and psychological support become increasingly important in higher education, instructors need to develop strategies to enhance students' motivation, boost their self-confidence, and develop stress management skills. The article analyzes key approaches such as creating a supportive psychological environment, the motivational role of feedback, the development of emotional intelligence, and fostering students' self-improvement. Additionally, effective methods for the practical application of positive pedagogy in the educational process are proposed.

Key words: positive pedagogy, emotional well-being, motivation, psychological support, student development, emotional intelligence, stress management.