

Бүгінгі таңда көптеген патологияларды ерте кезеңде байқауға мүмкіндік беретін биологиялық жасты бағалаудың әртүрлі формулалары ұсынылған. Оқытушының денсаулығы әртүрлі факторларға, соның ішінде жынысқа байланысты болуы мүмкін. Дегенмен, денсаулықтың нақты көрсеткіштері: жас, генетика, өмір салты және медициналық тарих сияқты көптеген жеке факторларға байланысты өзгереді.

Жоғарыда келтірілген деректерді саралай келе, жоғары оқу орны оқытушыларының денсаулықтарының жай-күйін, биологиялық жасын анықтау арқылы оқытушының биологиялық көрсеткіштерін бағалау маңызды деп пікір білдіреміз.

Әдебиеттер:

1. Miner, J. (2023). "Teaching on the Edge: Age, Stamina, and Efficacy in the 21st Century." *Journal of Modern Education Studies*. Vol 17 (1), pp. 29-48.
2. Ming, Z., & Chen, X. (2023). "Life Beyond Numbers: How Age Influences Teaching Efficiency." *International Journal of Gerontological Education*. Vol. 12, Issue 4. pp. 256-274
3. Morrow-Howell, Nancy et al. "Effects of Volunteering on the Well-being of Older Adults." *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 58, no. 3, 2003, p.S137-S145
4. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп., 2018. — 206 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05280-0
5. Войтенко В.П. Биологический возраст. Наследственность и старение. Войтенко В.П., Полюхов А.М., Барбарук Л.Г. и др. Войтенко В.П., Полюхов А.М., Барбарук Л.Г. и др. // Геронтология и гериатрия / - Киев, 1984,- С. 5-15.

Ормаш А.М., Бодеев М.Т., Ануар С.
Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

БАЛАНЫҢ ЖАЛПЫ ПСИХИКАЛЫҚ-ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ОЙЫНДАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Қазіргі заманда адамның ақыл-ойы мен жалпы дамуы қатар жүреді. Жеке тұлғаның жетістігі тек білім және ақыл-ой деңгейін ғана емес, сонымен қатар оның эмоциялық пайымына да байланысты екені белгілі. Эмоциялық зияткерлік дегеніміз, адамның өзін ғана емес, өзгелердің де сезімдерін түсінуі мен басқару қабілеті. Осы тұрғыдан алып қарағанда, интеллектуалды ойындарды эмоционалды зияткерлікті қалыптастырудың және адамның психо-эмоционалды жағдайын жақсартудың маңызды құралдарының бірі ретінде қарастыруға болады [1].

Эмоционалды зияткерлік дегеніміз не деген сауалға келетін болсақ, бұл ұғымды Питер Саловой және Джон Майерлер алғаш рет қолданып, уақыт өте келе Дэниел Гоулман жан-жақты қарастырды. Ол адамның эмоцияларды тану, оларды пайдалану және басқару қабілетін қамтиды. Эмоциялық зияткерлік – адамның басқалармен қарым-қатынас жасаудағы табыстылығын, шешім қабылдаудағы тиімділігін және жалпы өмір сапасын анықтайтын маңызды факторлардың бірі [2, 3].

Интеллектуалды ойындарға келетін болсақ – олар адамның ойлау қабілетін, зейінін және танымдық дағдыларын дамытуға бағытталған ойындар. Интеллектуалды ойындар эмоциялық зияткерлікті қалыптастырудың тиімді құралы. Ондай ойындар адамның өзінің және өзгелердің эмоцияларын түсінуге тәрбиелейді, түрлі қиын жағдайларда шешім қабылдай білуді үйретеді. Сонымен қатар, мұндай ойындар жалпы психоэмоционалды күйге оң әсер етіп, стресті жағдайларды еңсеруге тәрбиелейді, когнитивті дағдыларды нығайтады және эмоционалды тұрақтылықты арттырады. Яғни, интеллектуалды ойындар тек ақыл-ойды

дамытудың құралы ғана емес, олар эмоциялық және психологиялық денсаулықты қолдаудың маңызды аспектісі [4].

Эмоциялық зияткерлікті қалыптастырудағы интеллектуалды ойындардың маңыздары мыналар:

1. *Эмоцияларды бақылау және басқару.* Ойындағы сәтсіздіктерге немесе күтпеген өзгерістерге карамастан, интеллектуалды ойындар адамның өз эмоциясын бақылауды үйретеді. Мысалы, шахмат ойыны кезінде ұтылып қалу жағдайында эмоцияны басқару қабілеті өте маңызды. Ойыншылар өз эмоцияларын тежеп, ойындағы келесі жүрісті жасау үшін өз ойын жинақтауды үйренеді. Ал ол қасиет адамның өмір жолында кезігетін қиындықтарды жеңіп шығуда да көмектеседі.

2. *Эмпатия және қарым-қатынас дағдылары.* Кейбір интеллектуалды ойындар командалық форматта өтеді. Ойын кезінде командаластар бір-бірін ишара-белгімен ақ түсініп, қабылданған шешімді құрметтеу мен қабылдауға тәрбиелейді. Нәтижесінде эмоциялық интеллекттің маңызды элементі – эмпатия дамиды. Бұл дегеніміз, қарсыластың эмоциясын немесе командаласының көзқарасын түсіну, ойын кезінде ғана емес, шынайы өмірдегі өте құнды.

3. *Шешім қабылдау қабілетін жақсарту.* Ойын кезінде спортшы белгілі бір дәрежеде қысымды сезінеді немесе белгісіздік жағдайында болады. Ондай сәтте дұрыс шешім қабылдау қабілеті ерекше маңызға ие. Эмоциялық жағдайды реттеп, дұрыс шешім қабылдау – эмоциялық пайымның жоғары деңгейінің көрсеткіші. Яғни, интеллектуалды ойындар бұл дағдыны үнемі жаттықтыруға мүмкіндік береді, өйткені ойын кезінде адамның сезімі жиі сынға түседі.

4. *Стресс пен күйзеліс жағдайларына төзімділік.* Ойын кезінде туындайтын күрделі тактикалық жағдай адамның стресске қарсы тұра білу деңгейін арттырады. Ал кейбір интеллектуалды ойындардың ұзаққа созылатынын ескеретін болсақ, ол ойындардың адамның түрлі күйзелісті жағдайдан шыға білуге оң ықпал ететінін аңғаруға болады. Яғни, ондай ойындарға тұрақты қатысу, эмоционалды тұрақтылықты дамытады. Мысалы, стратегиялық ойындар спортшыдан төзімділікті, сабырлылықты және бір мезгілде бірнеше міндетті қатар атқаруды талап етеді. Ал ол тәжірибе адамның өмір жолында кезігетін белгілі бір қиындықта өзін-өзі басқара білуге көмектеседі.

Спорт ойындары – адамзат баласының даму процесіндегі табиғи қажеттіліктерін өтеуі арқылы қалыптасқан іс-әрекеттер. Түрлі дене жаттығуларын жасау арқылы тұлғаның физиологиялық дамуы жетілсе, зияткерлік ойындар арқылы санасы шынығады.

Жалпы алғанда, мектеп жасындағы баланың эмоциялық интеллектісінің дамуы, жеке тұлғаның қалыптасуы мен жетілуінің құрамдас бөлігі іспеттес. Ол эмоциялар баланың қоғамдағы өз орнын табуына ықпал етіп, өмір сүретін ортасында белгілі бір рөлдерді атқара білу қабілетін қалыптастырады.

Зияткерлік ойындар балаға әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамдағы адамдардың үйлесімді өмір сүруінің қаншалықты маңызды екенін толық түсінуге мүмкіндік береді. Мысалы, шахмат ойынындағы әр фигураның ережеге бағына отырып, белгілі бір бағытта қозғалуы, дамушы тұлғаның бойындағы қоғамдық ережелерге бағыну және стратегиялық қадамдарды жасау қабілетін жетілдіреді.

Психикалық-эмоциялық күй адамның жалпы денсаулығы мен өмір сүру сапасына тікелей әсер етеді. Интеллектуалды ойындар осы жағдайға бірнеше тараптан жағымды әсер ететін маңызды құрал ретінде қарастырылады:

1. *Когнитивті қабілеттерді нығайту.* Интеллектуалды ойындар мидың жұмысын жақсартуға бағытталған. Бұл ойындар зейінді жинақтау, есте сақтау және туындаған мәселені шешу қабілетін арттырады. Нәтижесінде адамның психикалық-эмоциялық жағдайын тұрақтандырады.

2. *Өзін-өзі тану және эмоциялық дамуға көмек.* Ойын кезінде адам өз қимылдары мен сезімін бақылап, өзіне талдау жасай алады. Бұл процесс өзін-өзі тануға ықпал етеді. Яғни, адам өз эмоцияларын тереңірек түсінуге мүмкіндік алады. Эмоцияларды түсіну және басқару қабілеті адамның ішкі әлемін реттеуге және эмоциялық тұрақтылықты сақтауға көмектеседі.

3. *Стрестті азайту және көңіл-күйді көтеру.* Интеллектуалды ойындар ойлау процесіне терең шомуды талап етеді, ал ол адамның стресстік жағдайлардан уақытша арылуына мүмкіндік береді. Мұндай терең ойға шому зейінді қиындықтардан аударып, ішкі тыныштықты сақтауға септігін тигізеді. Сонымен қатар, интеллектуалды тапсырмаларды орындау немесе жеңіске жету адамға өзін-өзі бағалау мен сенімділікті арттырады, психикалық-эмоциялық күйді жақсартады.

Бала ойынмен өмір сүру арқылы өзіне серік ететін хоббиді таңдауы мүмкін. Бұл өз кезегінде болашақ мамандықты таңдауға ықпалын тигізеді. Балабақшадан немесе үйдегі тәрбие ортасынан жаңа шыққан мектеп жасындағы бала белгісіз ортаға түседі және сол ортада өзінің орнын алуы тиіс болады. Ойынды білім беру процесіне енгізу, зияткерлік ойындарды үйрету арқылы баланың төзімділік, қайсарлық, ұстамдылық және стресті жағдайларға қарсы тұру қасиеттері қалыптасады.

Зияткерлік ойындар баланың дербес тұлға ретінде қалыптасу процестерін мектеп қабырғасында кеңінен қолдануға мүмкіндік береді. Мектептегі оқу процесінде қолданылатын ойын баланың оқуға деген қызығушылығын арттырып қана қоймай, оның эмоциялық күйінің жаңа қырларын дамытуға мүмкіндік береді [5].

Сайыс кезіндегі жеңістер мен жеңілістер бала өмірінің маңызды компоненттері. Ойын – қоршаған ортаның шындығын баланың қабылдауына мүмкіндік беретін призма, балалық шақ пен өсу арасындағы көпір. Ойын кезінде қол жеткізген нәтижелер баланың эмоциялық күйінің, көтеріңкі немесе нашар көңіл-күйінің негізгі себебі болып табылады. Ойындағы жеңіліс көңіл-күйді, депрессияны, мақсатқа жетуге деген ұмтылыстың жоқтығын, көңілсіздікті туындатуы мүмкін. Ал жеңіс баланы шабыттандырады, оның өзін-өзі бағалауды, өзіне деген сенімділікті арттырады, жаңа жеңістерге қол жеткізуге ықпал етеді. Демек, зияткерлік ойын кезінде баланың қол жеткізген нәтижелері баланы шабыттандыруға немесе өзін-өзі шыңдауға деген ынта-ықыласын оятады.

Сонымен, баланың эмоциялық күйін және оның эмоциялық зияткерлігін дамытудағы ойынның рөлі мынау:

- басқа адамдармен қарым-қатынас орната алу, өзін қоғамның бір мүшесі екендігін сезіну мүмкіндігі;
- кез келген әлеуметтік ортадағы өзінің маңызын түйсіну мүмкіндігінің болуы;
- әлеуметтің тәртібін қабылдау, оларға бағыну және оның маңызын түсіну;
- өзі өмір сүретін ортаның ережесіне сәйкес әрекет ету біліктілігін қалыптастыру;
- жаңа біліктілік мен дағдыларды қалыптастыру, нәтижесінде соны мақтан тұту; бұрын сезілмеген жаңа эмоциялардың пайда болуы.

Жалпы алғанда, жеке тұлғаның даму процесінде ойынның атқаратын рөлі орасан зор. Оның ішінде баланың өсіп-жетілуіне зияткерлік ойындардың ықпалы зор. Сондықтан, баланың ақыл-ой дәрежесін арттыратын интеллектуалды ойындарды оқу процесіне енгізу маңызды мәселелердің бірі болып қала бермеуі.

Әдебиеттер:

1. Аймағамбетов Е. Интеллектуалды ойындардың зияткерлік дамуға әсері. Астана: Көкжиек, 2018.
2. П.Соловей, Дж.Д.Майер Эмоциональный интеллект. Воображение, познание и личность. 2008 №9 (3). – Б. 185-211.
3. Д. Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ: Миф, 2023 ж.
4. Жанатова Б. Эмоциялық интеллект және оның тұлғааралық қарым-қатынастағы рөлі. – Тараз: ТарМУ баспасы, 2015. – 23 б.
5. Тұрсынбаева А. Эмоциялық интеллект: Тұлға дамуының негізі. – Алматы: ҚазМемҚызПУ, 2020.