

“СУРАЛЦАГЧДЫН СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ТҮВШИН БА ТУЛГАМДАЖ БҮЙ АСУУДАЛ”

STUDENTS' MENTAL MOTION LEVEL AND INTERESTING ISSUES



О.Должинсүрэн

*ҮБХИС-ийн цэргийн хөгжмийн политехник
коллежийн ерөнхий эрдмийн тэнхимийн багш*

Хураангуй: Орчин үеийн нийгэм, технологийн хөгжлийн хурд, нийгмийн харилцааны өөрчлөлтүүд нь хүмүүсийн сэтгэл хөдлөлийг удирдах, ойлгох хэрэгцээг нэмэгдүүлж байна. Суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн түвшинг тодорхойлох нь тухайн хувь хүний суралцах үйл явц, амжилтад хэрхэн нөлөөлж байгааг судлах чухал асуудал юм. Энэхүү судалгаагаар *Монгол Улсын Консерватори сургуулийн* суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн түвшин, мөн сэтгэл хөдлөлийн 5 үндсэн чадварыг тодорхойлохыг зорилоо. Судалгааны үр дүнд суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн түвшин нь тэдний суралцах идэвх, бүтээмж, танин мэдэхүйн хөгжилд хэрхэн нөлөөлж байгааг онолын болон практик үндэслэлээр тайлбарласан болно. Мөн сэтгэл хөдлөлийг зөв удирдах арга зам, сургалтын орчинд үүсэх сэтгэл зүйн нөлөөллийг бууруулах боломжийг судалж, практикт ашиглах зөвлөмжүүдийг дэвшүүлсэн болно.

Түлхүүр үг: Сэтгэл хөдлөлийн чадамж, сэтгэл хөдлөлийн чадамжийн үндсэн 5 чадвар, өөрийгөө удирдах чадвар, өөрийгөө танин мэдэх чадвар, сэдэлжүүлэлд, бусдыг ойлгох чадвар, нийгмийн чадвар, цэргийн хөгжмийн политехник.

ОРШИЛ

Энэхүү сэдвийн хүрээнд цэргийн хөгжмийн сургууль болон энгийн хөгжмийн сургуулиудын “Сэтгэл хөдлөлийн түвшнийг харьцуулан авч үзэж, энэ оюун ухаан хүүхдийг насанд хүрэхэд нь хамгийн гол хүчин зүйл болж байдаг чухал ойлголт болохыг судлахыг зорилоо. Уг зорилгынхоо хүрээнд ЦХПК, Монгол улсын консерватори сургуулийн суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн түвшнийг харьцуулан авч үзсэн болно. Ийнхүү судалгаанд харьцуулалт хийх явцдаа цаашид анхаарвал зохих асуудлуудыг шүүн тунгаахыг хичээлээ.

Сэтгэл хөдлөлийн чадамж, сэтгэл хөдлөлийн удирдлага, хувь хүний хөгжлийн асуудал нь өнөөдрийн боловсролын орчинд онцгой ач холбогдолтой сэдэв болж байна. XXI зуунд зөвхөн академик мэдлэг төдийгүй, хувь хүний сэтгэл

хөдлөлийг таних, удирдах, нийгмийн харилцаанд үр дүнтэй оролцох чадвар амжилтын гол хүчин зүйл болж байгаа нь олон улсын судалгаагаар батлагдсан.

Энэхүү судалгааны зорилго нь Цэргийн Хөгжмийн Политехник Коллеж (ЦХПК) болон Монгол Улсын Консерватори сургуулийн суралцагчдын сэтгэлзүйн онцлог, сэтгэл хөдлөлийн чадамжийг харьцуулан шинжлэх явдал юм. Хоёр сургуулийн сургалтын орчин, хичээлийн онцлог, оюутнуудын өдөр тутмын амьдралын хэв маяг, стрессийн эх үүсвэрүүд, нийгмийн харилцаанд хэрхэн ханддаг зэрэг хүчин зүйлс нь суралцагчдын сэтгэлзүйн байдалд тодорхой нөлөө үзүүлдэг.

Судалгаанд сэтгэл хөдлөлийн чадамжийн (EQ) онолын үндэслэлүүдийг ашиглаж, суралцагчдын сэтгэл хөдлөлөө ухамсарлах, удирдах, өөрийгөө зоригжуулах, бусдыг ойлгох, нийгмийн харилцаанд оролцох чадварыг үнэлэхэд чиглэсэн юм. Энэхүү судалгаа нь зөвхөн хоёр сургуулийн суралцагчдын сэтгэлзүйн ялгааг тодорхойлоод зогсохгүй, тэдний сэтгэлзүйн хөгжлийг дэмжих, боловсролын орчинд хэрэгжүүлж болох зөвлөмжүүдийг боловсруулахад хувь нэмэр оруулах зорилготой.

Судалгааны хүрээнд дараах асуудлуудыг авч үзнэ:

1. Хоёр сургуулийн суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн чадамжийн түвшин ямар байна вэ?
2. Суралцагчдын сэтгэлзүйн ижил төстэй болон ялгаатай талуудыг юу тодорхойлж байна вэ?
3. Сэтгэл хөдлөлийн чадамжийг хөгжүүлэх ямар арга замууд байж болох вэ?

ҮНДСЭН ХЭСЭГ

EQ бол сэтгэл хөдлөлийн оюун ухааны түвшнийг хэмжих нэгж буюу сэтгэл хөдлөлийн чадамж юм. (Гоулман, 2020)

Сэтгэл хөдлөлийн чадамж (Emotional Intelligence, EQ) нь хувь хүний сэтгэлзүйн хөгжил, нийгмийн харилцаанд чухал нөлөөтэй хүчин зүйл юм.

Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан хэмээх ойлголтыг судлаачид дараах байдлаар тодорхойлжээ. Үүнд:

"Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан гэдэг нь хувь хүн өөрийн болон бусдын сэтгэл хөдлөлийг ойлгож, ялгаж таних, тэдгээрийг бодол, үйлдэлдээ зөв ашиглах чадвар юм." /Саловей, Майер/

"EQ гэдэг нь өөрийн болон бусдын сэтгэл хөдлөлийг удирдах, зөв зохицуулах, өөрийгөө хөгжүүлэх, нийгэмд үр дүнтэй харилцах чадвар юм." /Даниел Гоулман/.

Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан нь хувь хүний дотоод сэтгэлзүйн тэнцвэр, нийгмийн харилцааны үр дүнтэй байдал, өдөр тутмын амьдралдаа бие даан шийдвэр гаргах чадварын цогц илрэл юм. /Реувен Бар-Он/

Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан нь хүмүүсийн хоорондын болон өөрийн дотоод оюун ухаантай нягт холбоотой." /Говард Гарднер/

Судлаачид EQ-г өөр өөр өнцгөөс тайлбарласан боловч нийтлэг ойлголт нь EQ нь IQ-ээс гадна хувь хүний амжилтад голлох үүрэг гүйцэтгэдэг гэсэн дүгнэлтэд хүрдэг.

Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан гэдэг нь хувь хүний сэтгэл хөдлөлийг танин мэдэх, ойлгох, удирдах, бусдын сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч, харилцаандаа үр дүнтэй ашиглах чадварыг хэлнэ. Энэ ойлголт нь сэтгэл судлал, танин мэдэхүйн шинжлэх ухаан, манлайлал, боловсрол зэрэг олон салбарт чухал байр суурь эзэлдэг (Гоулман, 2020).

Даниел Гоулман сэтгэл хөдлөлийн чадамжийг дараах таван үндсэн бүрэлдэхүүн хэсгээр тодорхойлсон:

- 1. Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг ухамсарлах: Хувийн сэтгэл хөдлөлийг таньж мэдэх, ойлгох чадвар.
- 2. Сэтгэл хөдлөлөө удирдах: Сөрөг сэтгэл хөдлөлийг хянах, стрессийг зохицуулах чадвар.
- 3. Өөрийгөө зоригжуулах: Зорилгодоо хүрэхийн тулд урам зориг, тэвчээртэй байх чадвар.
- 4. Эмпати буюу бусдыг ойлгох чадвар: Бусдын мэдрэмж, хэрэгцээг ойлгож, хүндэтгэх.
- 5. Нийгмийн харилцааны чадвар: Хамт олонтой үр дүнтэй харилцах, удирдах, багийн ажилд оролцох чадвар.

Эдгээр чадамж нь суралцагчдын сэтгэлзүйн тэнцвэрт байдал, амжилттай суралцах, нийгмийн орчинд дасан зохицох чадварт чухал нөлөө үзүүлдэг. Судалгааны ерөнхий мэдээлэл:

Хүснэгт 1. Судалгааны ерөнхий мэдээлэл

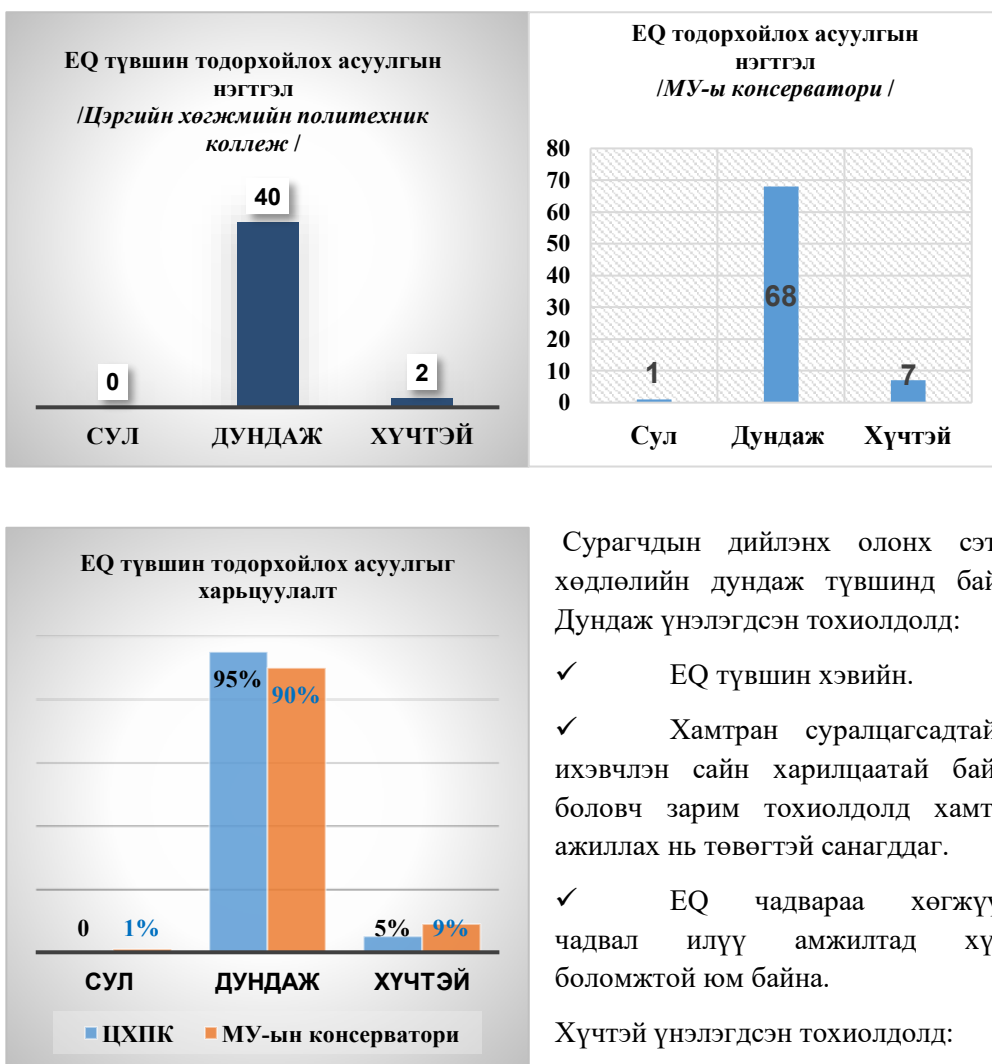
№	Ерөнхий мэдээлэл		Тайлбар	
1	Судалгаанд хамрагдаж буй сургуулийн нэр		ЦХПК	МУ-ын консерватори
2	Судалгаанд оролцогчдын тоо		42	76
4	Судалгаанд оролцогчдын нас	17 нас	85	
		18 нас	33	
5	Судалгаанд оролцогчдын хүйс	Эр	41	1
		Эм	28	48

“Сэтгэл хөдлөлийн чадамж” нь сургуулиудын суралцагчдад ямар түвшинд байгааг тодорхойлоход анхаарлаа хандуулъя.

Хүснэгт №2. Сэтгэл хөдлөлийн түвшнийг тодорхойлох судалгааны харьцуулалт:

Судалгаанд хамрагдсан хүүхдийн тоо	Сул /15-34 оноо/	Дундаж /35-55 оноо/	Хүчтэй /56-75 оноо/
ЦХПК	0	40	2
МУ-ын консерватори	1	68	7
Нийт	1	108	9

График 1. Сэтгэл хөдлөлийн түвшнийг харьцуулан графикаас харахад:



Сурагчдын дийлэнх олонх сэтгэл хөдлөлийн дундаж түвшинд байна. Дундаж үнэлэгдсэн тохиолдолд:

- ✓ EQ түвшин хэвийн.
- ✓ Хамтран суралцагсадтайгаа ихэвчлэн сайн харилцаатай байдаг боловч зарим тохиолдолд хамтран ажиллах нь төвөгтэй санагддаг.
- ✓ EQ чадвараа хөгжүүлж чадвал илүү амжилтад хүрэх боломжтой юм байна.

Хүчтэй үнэлэгдсэн тохиолдолд:

- ✓ EQ өндөр.

- ✓ Сэтгэл хөдлөлөө удирдан чиглүүлэх гайхалтай чадвар байна.
- ✓ Судлаачдын үзэж байгаагаар EQ өндөр хүмүүс шилдэг удирдагч болох боломжтой байдаг.
- ✓ Энэхүү чадвараа тогтмол хөгжүүлэх шаардлагатай гэж тодорхойлжээ.

Сул үнэлэгдсэн тохиолдолд:

- ✓ EQ түвшин сул.
- ✓ Хөгжүүлэх шаардлагатай.
- ✓ Сэтгэл хөдлөлд хэт автдаг.
- ✓ Сэтгэл санаа хямарна гэж үздэг учраас зөрчилдөөнөөс аль болох зайлсхийдэг.
- ✓ Сэтгэл санаа тухгүй үед удаан хугацаагаар хямардаг.
- ✓ Гэхдээ санаа зоволтгүй. EQ чадварыг бүрэн хөгжүүлэх боломжтой гэжээ.

Дүгнэвэл: Суралцагчид EQ чадвараа хөгжүүлж чадвал илүү амжилтад хүрэх боломж нээлттэй байна гэж үзэж болно.

Хүснэгт №3. ЦХПК болон МУ-ын консерватори сургуулийн суралцагчдын EQ түвшний 5 чадварыг бүлэглэн тодорхойлох асуулгын анализ /хувиар/

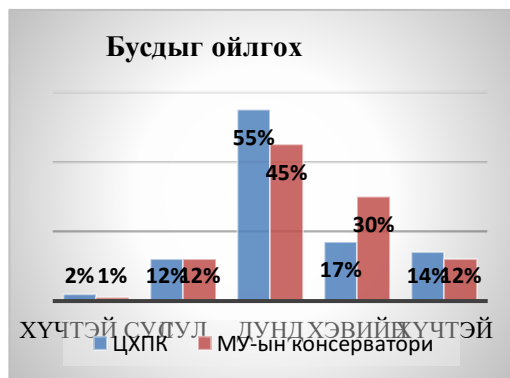
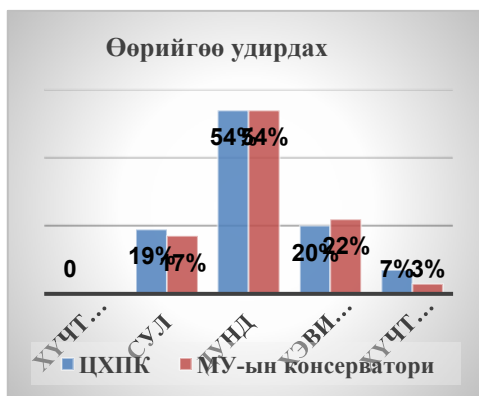
№	Түвшин	ЦХПК	МУ-ын консерватори
1	Өөрийгөө таньж мэдэх	Хүчтэй сул	
		Сул	5
		Дунд	44
		Хэвийн	18
		Хүчтэй	7
2	Өөрийгөө удирдах	Хүчтэй сул	
		Сул	19
		Дунд	54
		Хэвийн	20
		Хүчтэй	7
3	Сэдэлжүүлэлд	Хүчтэй сул	
		Сул	5
		Дунд	38
		Хэвийн	52
		Хүчтэй	5
4	Бусдыг ойлгох	Хүчтэй сул	2
		Сул	12
		Дунд	55
		Хэвийн	17

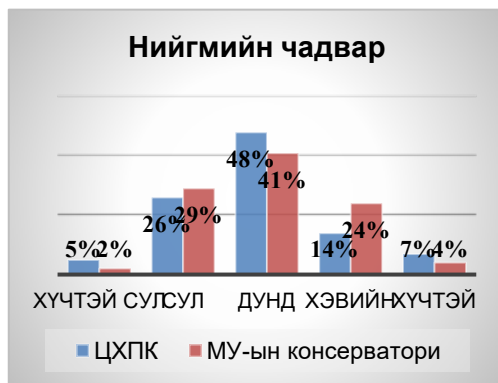
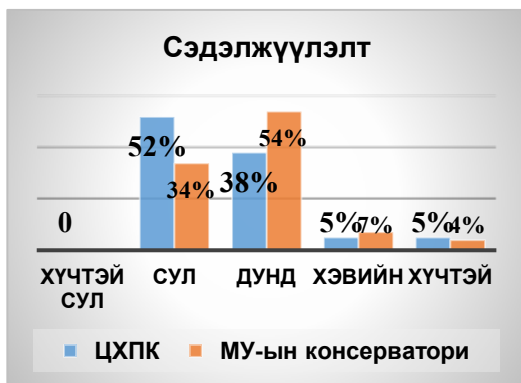
		Хүчтэй	14	12
5	Нийгмийн чадвар	Хүчтэй сул	5	2
		Сул	26	29
		Дунд	48	41
		Хэвийн	14	24
		Хүчтэй	7	4

Хүснэгт №4. Нэгтгэн харуулбал: /хувиар/

Сургууль	Өөрийгөө хөгжүүлэх	Өөрийгөө удирдах	Сэдэлжүүлэлд	Бусдыг ойлгох	Нийгмийн чадвар
ЦХПК	22	20	17	22	19
МУ-ын консерватори	23	19	18	21	19

График 2. Сэтгэл хөдлөлийн түвшнийг харьцуулан графикаас харахад:





Суралцагчид өөр хоорондоо бага зэрэг ялгаатай үзүүлэлтүүдтэй байгаа ч ерөнхийдөө ижил түвшний чадваруудтай байна.

ЦХПК-ийн суралцагчид бусдыг ойлгох, өөрийгөө удирдах чадвар арай илүү хөгжсөн бол, консерваторын суралцагчид өөрийгөө хөгжүүлэх болон сэдэлжүүлэх тал дээр бага зэрэг давуу байна. Нийгмийн чадварын хувьд ялгаа байхгүй байна.

Хүснэгт №5. ЦХПК болон МУ-ын консерватор сургуулийн суралцагчдын EQ түвшнийг тогтоох асуулгын асуулт тус бүрд хийсэн анализ:

№	Асуулт	ЦХПК	МУ-ын консерватори
1	Би сэтгэл хөдлөлөө бүрэн удирдаж чаддаг.	148	271
2	Би бухимдахаараа уураа барьж чаддаггүй.	104	198
3	Хүмүүс намайг сайн сонсогч гэж хэлдэг.	125	250
4	Би сэтгэл түгшсэн бухимдсан үедээ өөрийгөө хэрхэн тайвшруулахаа мэднэ.	146	255
5	Би хүмүүсийг удирдах, зохион байгуулах дуртай.	107	209
6	Урт хугацааны туршид ямар нэгэн зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэх нь надад төвөгтэй байдаг.	107	184
7	Би бухимдсан эсвэл сэтгэл түгшсэн дундуур болсон үедээ хийж байгаа зүйлээ үргэлжлүүлж чаддаггүй.	138	243
8	Би өөрийн давуу болон сул талаа сайн мэднэ.	158	283
9	Би санал зөрөлдөх болон хэлэлцэж ярилцахаас зайлсхийдэг.	112	208
10	Би мэргэжилдээ сэтгэл хангалуун байж чаддаггүй.	83	177
11	Би өөрийн хийж байгаа зүйл дээрээ бусад хүмүүсээс хэрхэн сайжруулах талаар санал хүсэлтийг нь авдаг.	126	248
12	Би урт хугацааны зорилго тавьж, хэрэгжилтээ тогтмол хянадаг.	128	247

13	Бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж мэдрэх нь надад хэцүү байдаг.	103	183
14	Би хүмүүстэй харилцан ойлголцохыг эрмэлздэг.	135	293
15	Хүмүүс надтай ярилцаж байх үед би анхааралтай сонсож чаддаг.	166	306

Эндээс харахад ЦХПК болон МУ-ын консерватори сургуулийн суралцагчдын өндөр оноотой үнэлэгдсэн дараах сэтгэл хөдлөлийн чадварууд байна. Үүнд:

- ✓ Хүмүүс надтай ярилцаж байх үед би анхааралтай сонсож чаддаг.
- ✓ Би өөрийн давуу болон сул талаа сайн мэддэг.

Харин дараах чадварууд хамгийн бага оноотой анхаарах хэрэгтэйг илэрхийлж байна. Үүнд:

- ✓ Бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж мэдрэх нь надад хэцүү байдаг.
- ✓ Би бухимдахаараа уураа барьж чаддаггүй.
- ✓ Би хүмүүсийг удирдах, зохион байгуулах дуртай.
- ✓ Урт хугацааны туршид ямар нэгэн зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэх нь надад төвөгтэй байдаг.
- ✓ Би санал зөрөлдөх болон хэлэлцэж ярилцахаас зайлсхийдэг.

ЦХПК болон Монгол улсын Консерватори сургуулийн суралцагчдын сэтгэлзүй судалгааны ижил ба ялгаатай талыг хүснэгтээр илэрхийлье.

Хүснэгт №5. ЦХПК болон Монгол улсын консерваторт сургуулийн сэтгэл хөдлөлийн түвшний судалгааны харьцуулалт:

ЦХПК		Консерватор сургууль
Ялгаатай тал	Ижил тал	Ялгаатай тал
✓ ЦХПК-ийн суралцагчид практик туршлагад суурилсан зорилготой. ✓ ЦХПК-ийн суралцагчид практик мэдлэг, ур чадвар эзэмшихэд зорилгоо төвлөрүүлдэг. ✓ ЦХПК-ийн оюутнууд	✓ Хоёулаа сургалтын дарамт, шалгалтын үеийн стрессийг мэдрдэг бөгөөд сэтгэлзүйн дасан зохицох чадвартай. ✓ Өөрийн үзэл бодол, сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлэх чадвартай. ✓ Хоёулаа бусдын мэдрэмжийг ойлгож, сэтгэл хөдлөлд нь мэдрэмжтэй ханддаг. ✓ Багийн ажил, найз нөхдийн харилцаанд	✓ Консерваторийн суралцагчид урлагийн онцлогоос шалтгаалан илүү мэдрэмжтэй байдаг. ✓ Консерваторийнх нь уран бүтээл, бүтээлч амжилтад чиглэдэг. ✓ Консерваторийн суралцагчид

сэтгэлзүйн дасгал, зөвлөгөөг илүү ашигладаг.	оролцдог, хамтын ажиллагаанд нээлттэй байдаг. ✓ Хоёулаа сурч мэдэх, өөрийгөө хөгжүүлэх хүсэлтэй байдаг.	урлагийн бүтээлээр дамжуулан сэтгэл хөдлөлийн тэнцвэрийг хадгалдаг
---	--	--

ДҮГНЭЛТ

Ийнхүү цэргийн хөгжмийн сургууль, энгийн хөгжмийн сургуулийн суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн түвшнийг харьцуулсны эцэст дараах дүгнэлтийг хийж болох юм.

Нэгдүгээрт, цэргийн хөгжмийн сургуулийн суралцагчид сахилга бат, хариуцлагатай байдал, стрессийг даван туулах чадвар өндөртэй болох нь тогтоогдов. Энэ нь тэдний сургалтын хатуу дэг журам, тогтсон хуваарь, хариуцлагатай орчинтой шууд холбоотой гэж үзэж болно.

Хоёрдугаарт, энгийн хөгжмийн сургуулийн суралцагчид бүтээлч сэтгэлгээ, өөрийгөө илэрхийлэх чадвар-ын хувьд илүү өндөр түвшинд байгаа нь ажиглагдав. Энэ нь уян хатан сургалтын арга барил, уран бүтээлч орчин, хувь хүний онцлогийг дэмжсэн хичээлүүдтэй холбоотой гэж дүгнэж болно.

Хөгжмийн боловсрол нь EQ-гийн хөгжлийг дэмждэг чухал хүчин зүйлсийн нэг бөгөөд суралцагчдын өөрийгөө илэрхийлэх, бусдыг ойлгох, багаар ажиллах чадварт эергээр нөлөөлдөг.

Суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан нь хувь хүний сэтгэлзүйн тогтвортой байдалд чухал нөлөөтэй бөгөөд энэ нь суралцах амжилтад шууд холбоотой байна.

Ихэнх суралцагчид сэтгэл хөдлөлийн мэдрэмжийг ойлгож байгаа ч удирдах арга барилын талаар хангалттай мэдээлэл дутмаг байна. Энэхүү чадварыг цаашид бүрэн хөгжүүлэх боломжтой.

САНАЛ

Цаашид суралцагчдын сэтгэл хөдлөлийн чадамжийг хөгжүүлэх дараах арга замуудыг санал болгож байна. Үүнд:

- ✓ EQ хөгжүүлэх сургалт, хөтөлбөрүүдийг хэрэгжүүлэх
- ✓ Хувийн хөгжлийн төлөвлөгөө боловсруулах, зорилго тодорхойлох хөтөлбөр хэрэгжүүлэх
- ✓ Амьсгалын дасгал, бясалгал, тайван байдал хадгалах арга хэрэглэх
- ✓ “Ойлгох гэж сонс.”

- ✓ Харилцааны сургалт авах гэх мэт.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

1. Гоулман, Д. Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухаан. Орчуулсан: Б. Батчимэг. УБ. 2019,
2. Гоулман, Д. EQ ажлын байранд. Орчуулсан: Б. Батчимэг. УБ.2020
3. Майер, Ж. Д., Саловей, П. Сэтгэл хөдлөлийн оюун ухааны үндэс.УБ.1997.
4. Сэтгэл судлалын сонгодог 50 бүтээл. Том Батлер Боудон. Орчуулсан: Л.Энхтүшиг,Б.Өлзийсайхан. УБ.2021.

Цахим эх сурвалж:

1. <https://www.zangia.mn/academy>
2. <https://www.facebook.com/groups/1665598107648540/>
3. Вашингтоны их сургуулийн философийн тэнхим:
<https://phil.washington.edu/why-study-philosophy>
4. MIT сургуулийн “Философи дахь асуудал” хичээлийн хөтөлбөр:
<https://ocw.mit.edu>. License: Creative Commons BY-NC-SA.
5. Мальтийн их сургуулийн “Философи” хичээлийн хөтөлбөр: www.um.edu.mt
6. Оксфордын их сургуулийн Лади Маргарет Тэнхимийн “Ерөнхий философи” хичээлийн хөтөлбөр:
https://damienstorey.com/teaching/GenPhil_Syllabus.pdf
7. Философийн үнэ цэнэ: Тоо баримт болон График. <http://dailynous.com/value-of-philosophy/charts-and-graphs/>
8. Философийн үнэ цэнэ: http://www.huffingtonpost.com/christine-nasserghodsi/the-value-of-philosophy_b_1853333.html
9. СУИС-ийн “Философи” хичээлийн хөтөлбөр:
<https://www.slideshare.net/bagana08/ss-54672571>

---o0o---