

17. Kulichkovskaya E.A. *Innovative technologies in foreign language teaching.* // Kulichkovskaya E.A. // *System technologies. Issue. 17.* – 2015. P. 5–8.

18. Burlimova B.M. *Innovative technologies for studying foreign languages in a higher educational institution* // Burlimova B.M. *Bulletin of Alfred Nobel University.* – 2018. – No. 1 (15). – p. 223–227.

ӘӨЖ 378.1

ҒТАМР 14.35.07

<https://doi.org/10.51889/2959-5762.2023.78.2.026>

П.Б. Сейтказы,<sup>1</sup> Н.У. Кулдашева,<sup>1</sup> Г.Ж. Жұмағалиева<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Л.Н. Гумилев атындағы Евразия Ұлттық университеті,

Астана қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Астана IT университеті,

Астана қ., Қазақстан

## БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТАРДЫҢ КӘСІБИ ҚАЛЫПТАСУЫНДАҒЫ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУІНІҢ ҚҰРЫЛЫМЫ

*Аңдатпа*

Біздің қоғамның әлеуметтік-экономикалық және саяси дамуының қазіргі кезеңіндегі жеке тұлғаға қойылатын талаптар артып келеді, бұл өз кезегінде өскелең ұрпақтың өмірі мен кәсіби қызметке дайындау үдерісін одан әрі жетілдіру қажеттілігін талап етеді. Бүгінгі таңда болашақ педагогтардың оқу іс-әрекеттегі әлеуметтік мүмкіндіктерін ашуды, оның ішкі және сыртқы белсенділігін ынталандыруды қамтамасыз ететін өзін-өзі реттеу механизмдерін зерттеу ерекше маңызға ие. Мақалада болашақ педагогтардың кәсіби қалыптасуындағы өзін-өзі реттеудің құрылымы анықталған. Студенттерде өзін-өзі реттеудің қалыптасуы тұлғаның жалпы қабылданған нормаларға, ережелерге, құндылықтарға және кәсіби талаптарға сәйкес мінез-құлқы болып табылады.

Авторлар мақалада студенттердің бойында осы қасиеттердің болуы қажеттілігін негіздеген. Өзін-өзі реттеу негіздерін қалыптастыру кәсіби дайындық кезеңіндегі тұлғалық даму үдерісі арқылы жүзеге асырылатындығы туралы сипатталған. Сонымен қатар, мақалада ЖОО-да студенттерде өзін-өзі реттеудің қалыптасуы кезеңдері және өзін-өзі реттеу деңгейлерін анықтау бағытында сауалнама жүргізіліп, қорытындыланған.

**Түйін сөздер:** өзін-өзі реттеу, педагогикалық өзін-өзі реттеу, педагогикалық мәдениет, психологиялық денсаулық, модельдеу, жоспарлау, бағдарламалау.

Сейтказы П.Б.<sup>1</sup>, Кулдашева Н.У.<sup>1</sup>, Жұмағалиева Г.Ж.<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева,

г. Астана, Казахстан

<sup>2</sup>Астана IT университет,

г. Астана, Казахстан

## СТРУКТУРА САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

*Аннотация*

Возрастают требования к личности на современном этапе социально-экономического и политического развития нашего общества, что в свою очередь требует необходимости дальнейшего совершенствования процесса подготовки подрастающего поколения к жизни и профессиональной деятельности. Сегодня особое значение имеет изучение механизмов саморегуляции, обеспечивающих раскрытие социальных возможностей студентов в учебной деятельности, стимулирование их внутренней и внешней активности. В статье дана характеристика структуры саморегуляции в профессиональном становлении будущего педагога. Становление саморегуляции у студентов – это поведение личности в соответствии с общепринятыми нормами, правилами, ценностями и профессиональными требованиями.

Авторы в статье обосновали необходимость наличия у студентов этих качеств. Описано, что формирование основ саморегуляции осуществляется через процесс личностного развития на этапе

профессиональной подготовки. Также в статье проведен опрос и подведены итоги по выявлению этапов формирования саморегуляции и уровней саморегуляции у студентов вузов.

**Ключевые слова:** саморегуляция, педагогическая саморегуляция, педагогическая культура, психологическое здоровье, моделирование, планирование, программирование.

*Seitkazy P.,<sup>1</sup> Kuldasheva N.,<sup>1</sup> Zhumagaliyeva G.<sup>2\*</sup>*

*<sup>1</sup>L.N. Gumilyov Eurasian National University,*

*Astana, Kazakhstan*

*<sup>2</sup>Astana IT University,*

*Astana, Kazakhstan*

## THE STRUCTURE OF SELF-REGULATION IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHERS

### *Abstract*

The requirements for the individual at the present stage of the socio-economic and political development of our society are increasing, which in turn requires the need to further improve the process of preparing the younger generation for life and professional activity. Today, the study of self-regulation mechanisms that ensure the disclosure of students' social opportunities in educational activities is of particular importance. , stimulating their internal and external activity. The article describes the structure of self-regulation in the professional development of the future teacher. The formation of self-regulation in students is the behavior of an individual in accordance with generally accepted norms, rules, values and professional requirements.

The authors in the article substantiated the need for students to have these qualities. It is described that the formation of the foundations of self-regulation is carried out through the process of personal development at the stage of professional training. The article also conducted a survey and summarized the results of identifying the stages of the formation of self-regulation and the levels of self-regulation among university students.

**Keywords:** self-regulation, pedagogical self-regulation, pedagogical culture, psychological health, modeling, planning, programming.

**Кіріспе.** Қоғамда әлеуметтік-экономикалық қайта құрудың өзекті мәселелерін шешудің тиімді құралы педагогикалық іс-әрекет болып табылады, оның нәтижелері белсенді, өзін-өзі басқаратын, шығармашылық тұлғаның дамуын анықтайды. Кәсіби-педагогикалық іс-әрекет-бұл қатаң ережелер мен алгоритмдермен анықталған күрделі, көп қырлы үрдіс. Педагогикалық іс-әрекет маманнан оқушылар, ата-аналар және әріптестерімен өзара әрекеттесу үдерісінде өзінің мінез-құлқын, эмоционалды күйлерін, реакцияларын үнемі реттеуді талап ететін қоғамдық сипатқа ие.

Педагогикалық кәсіптің объективті күрделілігі маманның жеке басын және оның қызметіне, оның танымдық, эмоционалды-ерікті, адамгершілік, белсенділік салаларына жоғары талаптардың болуын анықтайды. Нәтижесінде педагог кадрларды даялау үрдісін оңтайландыру қазіргі кезеңде білім беруді реформалаудың басым міндеттерінің бірі болып табылады. Қазіргі қоғам педагог тұлғасына жоғары талаптар қойып отыр. Бұл мұғалімнің өз бетінше жұмыс жасауына түрткі береді.

Алайда педагогикалық іс-әрекеттің сәттілігі, оның жеке басын және кәсіби жетістіктеріне жалпы қанағаттану жағдайы көбінесе мұғалімнің стресске төзімділігіне, кәсіби мінез-құлқын, кәсіби іс-әрекетін, жеке ерекшеліктерін реттеу қабілетіне байланысты. Нақтырақ айтқанда, педагогикалық іс-әрекеттің сәттілігі педагогтың кәсіби және жеке өзін-өзі реттеудің қалыптасуына байланысты.

Ғылыми педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау қазіргі кезеңде педагогика мен психология ғылымында тұлғаның өзін-өзі реттеуі, өзін-өзі ұйымдастыруы, адамның өзін-өзі дамытуына байланысты мәселелерге көп көңіл бөлінетінін байқатты. Әдіснамашылардың еңбектеріндегі психологияның болашағы көбінесе табиғатпен және қоғаммен өзара әрекеттесуде даралықтың көп өлшемді әлемін тудыратын, өзінің көптеген ішкі жүйелерінде ерекшеленетін, дамитын метасистема ретінде адамның зерттеулерімен байланысты болып келеді.

Жоғарыда айтып өткеніміздей, адамның өзін-өзі реттеу мәселесі қазіргі педагогика мен психологиядағы ең өзекті мәселелердің бірі екені сөзсіз. Өйткені, бұл қазіргі қоғамның практикалық қажеттіліктерімен де, ғылыми танымның дамуының объективті логикасымен де оның қазіргі парадигмаларының ерекшеліктерімен де байланысты болып келеді.

**Материалдар мен әдістері.** Біз зерттеу жұмысымыздың барысында өзін-өзі реттеудің теориялық және әдіснамалық негізін және оларды қалыптастыруға арналған отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері мен зерттеулерінің әдіснамасын, тұжырымдарын басшылыққа ала отырып, тақырып аясындағы ғылыми әдебиеттерге талдау жасадық. Салыстыру, жалпылау әдістері арқылы өзін-өзі реттеу ұғымын айқындадық.

Студенттер арасында өзін-өзі реттеу қабілетін анықтау үшін М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университетінің болашақ педагогтарына «Студенттердің өзін-өзі реттеу деңгейі» сауалнама жүргізілді.

Ғылыми- педагогикалық әдебиеттерді талдау негізінде біз келесіні анықтадық, өзін-өзі реттеу (латын тілінен аударғанда regulate-ретке келтіру, жолға қою) іргелі ұғымдарға жатады, сондықтан да көптеген ғылымдардың зерттеу пәні болып табылады.Онтологияда тұлғаның өзін-өзі реттеуі озық көрініс шеңберінде түсініледі. Өзін-өзі реттеудің жоғары реттеушісі және ұйымдастырушысы тұлғаның ерік күші болып табылады. Адамның психикасы (біздің ішкі дүниеміз) оны қоршаған дүниелерді бейнелеп қана қоймай, болашақ моделі ретінде өзіндік қоршаған ортаның жаңа бейнесін қалыптастырады[1].

Л.И.Уманский «педагогикалық қызмет барысында оқу процесін басқаруды әртүрлі педагогикалық құралдардың көмегімен білім алушылардың қызметін реттеу ретінде қарастыруға болады және педагогикалық өзара іс-қимыл мақсаттарына оңтайлы қол жеткізу мұғалімнің жеке басы мен қызметін үздіксіз өзін-өзі реттеудің арқасында мүмкін және тиімді– деп тұжырымдады[2].

Өзін-өзі реттеу мәселесін А.К.Осницкий[1],О.А.Конопкин[3], В.И.Моросанова[4], Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова[5] зерттеген. Олар психикалық өзін-өзі реттеу қызметін тірі ағзаның белсенділігін реттеу деңгейінің бірі деп, және ол әр түрлі деңгейдегі жүйелер және оны жүзеге асыратын ерекшеліктерді білдіретін күрделілік шындықты, оның ішінде рефлексияны бейнелеу мен модельдеудің психикалық құралдары ретінде қарастырды

Қазіргі уақытта педагогикалық және психологиялық өзін-өзі реттеуді зерттеумен көптеген ғылыми мектептер айналысуда. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде О.А. Конопкиннің[7] «саналы өзін-өзі реттеу концепциясы», И.В. Моросанованың «жекелік стиль концепциясы»[4], А.Н. Костиннің[8], «адамның реттеушілік тәжірибесі моделі», А.В. Кругланскийдің «өзін-өзі реттеу теориясы» аймағындағы зерттеулері бар.

**Нәтижелер мен талқылаулар.** Әдебиеттерді талдау көрсеткендей, өзін-өзі реттеудің көптеген анықтамалары бар, олар әртүрлі ғылыми салаларда өзін-өзі реттеу категориясын қолданумен байланысты болып келеді. А.А. Кацера және А.В. Кобзар өзін-өзі реттеу бұл әртүрлі үрдістердің, құбылыстардың және психикалық деңгейлердің қатысуымен жүзеге асырылатын адамның ішкі мақсатты әрекеті,- ретінде қарастырды[9].

И.С. Кон өзін-өзі реттеу адамның қоршаған шындыққа бейімделуіне мүмкіндік беріп қана қоймай, сонымен бірге өзін-өзі бағалау сезімін, субъектінің өзін-өзі жүзеге асыруын қамтиды, сондықтан өзін-өзі реттеу үдерістерінде психиканың бірлігі мен жүйелік тұтастығы ретінде көрінетінін атап өтті[10].

В.И. Моросанова өзінің зерттеулері арқылы өзін-өзі реттеудің жеке стилін анықтады. Ол жеке тұлғаның стиль ерекшеліктерінің жеке типтік кешенін сипаттайтын «өзін-өзі реттеудің жеке стилі» ұғымын енгізу қажеттілігін негіздеді. Зерттеуші тұлғаның стиль ерекшеліктеріне: жоспарлау, модельдеу, бағдарламалауды жатқызды. Ал қызмет нәтижелерін бағалаудың жеке ерекшеліктеріне; тәуелсіздік, сенімділік, икемділік, бастамашылық жататынын дәлелдеді. Оның пікірінше өзін-өзі реттеудің жеке стилі – бұл адамның ерікті белсенділігінің жеке тұрақты, ерекшелігі болып табылады. Ғалым өзін-өзі реттеудің жеке стилінің екі түрлі формасын ажыратады: әр түрлі қызмет түрлерімен анықталатын жеке стиль немесе «белсенділік стиль» және сананың жұмыс істеуінің жеке стилі-өзін-өзі реттеу стилі.Жалпы алғанда,зерттеушілердің көпшілігі өзін-өзі реттеуді әртүрлі психикалық процестер мен құбылыстармен реттелетін жеке тұлғаның ішкі мақсатты белсенділігі ретінде анықтайтынын атап өтті. Осы тұста автор өзін-өзі реттеуді «интегративті психикалық құбылыстар, процестер мен күйлер», - деп анықтады. Бұл адамның «психикалық белсенділігінің әртүрлі түрлерінің өзін-өзі ұйымдастыруын» даралықтың тұтастығын және адамның болмысының қалыптасуын қамтамасыз етеді[4]. Зерттеуші төменде 1-ші кестеде болашақ педагогтардың өзін-өзі реттеу құрылымын көрсете білген.

Болашақ педагогтардың өзін-өзі реттеу құрылымы (Морасанова В.И.)

№	Өзін-өзі реттеу компоненттері	Компоненттер мазмұны	Қызметі	Қызметтердің мазмұны
1.	Мотивациялық	Кәсіби өзін-өзі жетілдіруге бағытталған-әлеуметтік және танымдық белсенділік, саналы адамгершілік ұғым-ар, жалпы-адамзаттық және кәсіби-педагогикалық құндылықтар.	Аксиологиялық	Саналы жалпыадамзаттық құндылықтар және педагогикалық мамандықты бағалау, мотивация, идеалдардың қалыптасуы, талаптар деңгейі, әлеуметтік сенімдер, дүниетаным және өзін-өзі бағалау
2.	Рефлексивті	Өзінің әрекетінің топтастарының әрекетімен салыстыру, өз әректіңдегі жағымды және жағымсыз аспектілерден хабардар болу, бағалау және өзін-өзі бағалау, өз қабілеттің ұғыну	Жоспарлау және болжау	Қажеттіліктерді жүзеге асырудағы мақсаттылық және моделдеу, мотивтер, қызығушылық, теориялық білім мен тәжірибе негізінде мұғалімнің жеке басының көзқарасы, қарым-қатынасы
3.	Эмоционалды-ерікті	Шыдамдылық көрсету, оқушы-ардың сұрақтарына эмоционалды жауап беру, өзіндік сезімдерін ұғыну, қарым-қатынасы мен эмоциясын реттеу	Өзіндік субъектілік әсер	Шыдамдылық, төзімділік, эмпатия
4.	Іс-әрекеттік	Өзін-өзі талдау, өзіндік бақылау, әртүрлі педагогикалық жағдаяттарда мінез-құлқын түзету, өз іс-әрекетін мақсатын ұғыну, алынған нәтижеге талдау (мұндай іс-әрекеттің үлгілері мұғалімнің біліміне, бейнелеріне, әлемнің көрінісіне айналады)	Түзетуші	Қызметті бақылау, бағалау және іс-әрекетті түзету, оның әдеттегі және дәстүрлі емес жағдайларда тиімділігін талдау, алынған нәтижеледі есепке алу, күш-жігер, қарқындылық

Е.С. Бычкова мен А.В. Лыткинаның зерттеулері психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу үдерісінде педагогикалық университет студенттерінің жеке өзін-өзі реттеуін қалыптастыру мәселесіне арналған. Авторлар болашақ педагогтардың өзін-өзі реттеуінің қалыптасуы ЖОО-дағы психологиялық-педагогикалық қолдауды ұйымдастыру сипатына байланысты екендігін анықтады. Егер психологиялық қолдау қажет деңгейде ұйымдастырылса, болашақ педагогтар кәсіби қызмет барысында психологиялық кедергілерді сәтті жеңуге дайын болады, – деп тұжырымдады [7].

М.В. Кудрявцева өзін-өзі реттеу қабілетін жеке тұлғаның жеке және кәсіби дамуының негізі ретінде қарастырды. Өзін-өзі реттеу-«өзін-өзі басқарудың, табысты өмірдің моделі мен траекториясын құрудың, кәсіби өзін өзі дамытудың қажетті шарты болып табылады», – деп пайымдады [11].

Н.Г. Кондратюк, В.И. Морсанова, А.В. Романова өз зерттеулерінде «университет студенттерінің мінез-құлқын реттеу стилінің ерекшеліктері олардың әртүрлі кәсіптерде оқитынына байланысты әртүрлі және ойлау стильдері де әртүрлі болады», – деп пайымдады. Сонымен қатар Н.Г. Кондратюк өзінің зерттеулері арқылы әртүрлі мамандықта оқитын студенттерде өзін-өзі реттеудің кәсіби реттеуші күзінеттерімен анықталатын өзіндік ерекшеліктерінің бар екенін анықтады [12].

А.В. Романова өзін-өзі реттеу құрылымында бастамашыл ойлау стилі бар студенттерде жоспарлау мен модельдеу басым, сыни ойлау стилі бар студенттерде «модельдеу» және «икемділік» көрсеткіштері басым, басқарушылық ойлау стилі бар студенттер үшін «жоспарлау» және «икемділік» көрсеткіштері басым, ал практикалық ойлау стилі бар студенттер үшін «икемділік» және «тәуелсіздік» мінез ерекшеліктері айқын көрінеді. Алынған нәтижелерге сүйене отырып, А.В. Романова «тұлғаның ойлау стилі студенттік жастағы өзін-өзі реттеу ерекшеліктеріне әсер етеді», – деген қорытынды жасады [12].

ЖОО-ның оқыту үдерісінде өзін-өзі реттеу және зейін негізгі элемент болып табылады. Өзін-өзі реттеу эмоцияны, мінез-құлқты және когнитивті қабілеттерді реттеп отыратын көпқырлы құрылым болып табылады. Оған тұлғаның өзінің зейіні мен өзіндік бақылауын эмоциясымен ойлау үдерісін,

әрекетін басқара білу қабілеті жатады.Өзін–өзі реттеудің дұрыс қалыптаспауы тұлғаның стресті және қиын ситуацияларды жеңуде көптеген қиындықтар туғызады[13].

Тұлғаның өзін-өзі реттеуінің орны мен рөлі, егер бүкіл өмір жолында іс-әрекеттің қарым-қатынастың шексіз көптеген формалары бар екенін ескерсек, айқын көрініп отырады.Табыстылық, сенімділік, өнімділік, кез-келген әрекеттің түпкілікті нәтижесі өзін-өзі реттеу процестерінің жетілу дәрежесіне байланысты. Сонымен қатар, мінез-құлық пен іс-әрекеттің барлық жеке ерекшеліктері өзін-өзі реттеу процестерінің қалыптасуымен, мазмұндық сипаттамалармен анықталады.

Өзін-өзі реттеу тірі жүйелердің белсенділігін реттеу деңгейлерінің бірі ретінде қарастырылады, ол шындықты бейнелеу мен модельдеудің психикалық құралдарының қолдануымен сипатталады. Өзін-өзі реттеу субъектінің мінез-құлқын немесе қызметін басқаруды және өзін-өзі реттеуді қамтиды.

Педагогикалық іс- әрекеттің табысты болуы,өзінің кәсіби жетістіктері мен тұлғаның жалпы қанағаттанарлық жағдайы көп жағдайда педагогтың өз кәсіби іс-әрекетін, кәсіби мінез- құлқын және тұлғалық ерекшеліктерді реттеу дағдысына тәуелді. Осы тұста педагогикалық іс әрекеттің табыстылығы мұғалімнің тұлғалық педагогикалық өзін-өзі реттеуінің қалыптасуымен байланысты.[14].

Төменде 1-ші суретте ресейлік ғалымдар Шагивалеева Г.С. және т.б. тұлғалық-педагогикалық өзін-өзі реттеуді сипаттаған ғалымдардың ұстанымын көрсетуге тырыстық Зерттушілер тұлғалық-педагогикалық өзін-өзі реттеу бұл біртұтас интегралды іс-әрекеттік сипаттама, оған өз іс-әрекетін жан - жақты талдау және жобалау қабілеті, өз іс-әрекетін өз-өзі талдау, өз-өзі бағалау,өз-өзі бақылау және әлеуметтік құндылықтар, мінез-құлық нормаларын ұстану деп анықтаған[15].



Сурет-1 Тұлғалық- педагогикалық өзін-өзі реттеудің сипаты (Шагивалеева Г.С. және т.б.)

Ғылыми айналымда, тұлғалық-педагогикалық өзін-өзі реттеу педагогикалық мәдениет теориясының контекстінде басқа компоненттермен қатар оның негізгі компоненттерінің бірі ретінде қарастырылады.

Л.В. Занина, Е.Н. Маштакова педагогикалық мәдениетті жалпыадамзаттық педагогикалық құндылықтардың, педагогикалық іс-әрекеттің шығармашылық тәсілдерінің және кәсіби педагогикалық мінез-құлықтың тұтас жүйесі ретінде қарастыра отырып, оның негізінде үздіксіз кәсіби және жеке өзін-өзі дамытуға және өмір бойы өзін-өзі тәрбиелеуге дайындық жатыр, оған келесі компоненттер жатады [6]:

1. Гуманистік педагогикалық ұстаным, ол өз кезегінде бастапқы жеке позицияны, моральдық-дүниетанымдық компоненттерді, шығармашылық-рефлексиялық компонентті қамтиды. Олардың әрқайсысының өзіндік құрылымы бар және мұғалімнің жеке басының кәсіби өзін-өзі тануының әртүрлі аспектілерін анықтайды.

2. Мұғалімнің кәсіби және жеке қасиеттері-эмпатия, төзімділік, шығармашылық, рефлексия тәсілі.

3. Толеранттылық-әртүрлі адамдардың сенімдеріне, көзқарастарына, ұстанымдарына, нақты мінез-құлқына қатысты жеке қасиет ретінде көрінеді.

4. Шығармашылық-кәсіби қызметтің негізгі бағыттарын шығармашылықпен қайта қарауға дайындық. Мұғалімнің шығармашылығының, оның педагогикалық шығармашылыққа дайындығының ерекше

маңыздылығы көптеген инновациялармен, көптеген балама педагогикалық жүйелермен түсіндіріледі. Мұғалімнің педагогикалық шығармашылыққа қосылуы оның педагогикалық мәдениеті деңгейінің сипатындағы "ең тиімді фактор" ретінде қарастырылады.

5. Рефлексия – бұл сананың өзіне назар аудару және өзін-өзі игеру қабілеті, оның өзіндік қызметі, өзіндік білімі бар объект ретінде.

Мәдениетті тұлға әлеміне айналдыру процесінің мәніне ену қандай мәдениеттің адамның өмір әлеміе айналатыны, оған осы әлемнің тұрықтылығы мен ұтқырлығы тұрғысынан не әкелетіні, адамның өзін-өзі реттеудің дәстүрлі құралдары туралы сұрақтар қоюға мүмкіндік береді.

Педагогикалық қызметтің сәттілігі, жеке басына және кәсіби жетістіктеріне жалпы қанағаттану жағдайы мұғалімнің өзінің кәсіби мінез-құлқын, кәсіби қызметін және жеке ерекшеліктерін реттеу қабілетіне де байланысты. Осылайша, педагогикалық қызметтің жетістігі мұғалімнің жеке-педагогикалық өзін-өзі реттеуінің қалыптасуына байланысты.

Саналы өзін-өзі реттеу дағдыларын игеру үшін студенттерді өзін-өзі реттеу құбылысымен ғана емес, сонымен қатар құрылымына үш компонент кіретін өзін-өзі реттеу механизмінің қалай жұмыс істейтінін көрсету маңызды. Оларды атап өтетін болсақ:

➤ нормативтік компонент-бұл адамгершілік білім, моральдық ұғымдар, мұғалімнің жеке басына және қызметіне қойылатын кәсіби талаптар;

➤ бағалау компоненті-бағалау және өзін-өзі бағалау, мұғалімнің жеке басын, іс-әрекетін, қарым-қатынасын бағалаудың саналы критерийлері;

➤ реттеуші компонент-бұл біздің мінез-құлқымызды, іс-әрекетімізді, қарым-қатынасымызды реттейтін біздің сезімдеріміз; мінез-құлық компоненті-ерікті процестер, өзін-өзі бақылау, мінез-құлықты, жеке тұлғаны және іс-әрекетті өзін-өзі түзету [1].

И.А. Зимняяның айтуы бойынша ырықтылықпен өзін-өзі реттеу – студенттің интеллектуалдық-тұлғалық дамуының өзекті бағыты. Мінез-құлықтың еркіндігі сыртқы реттеуден өзін-өзі реттеуге біртіндеп ауысуға негізделеді. Бұл беталыс әсіресе сыртқы бақылау мен бағаланудан туатын өзін-өзі бақылауда анық байқалады. Бұл, атап айтқанда, сыртқының ішкіге ауысуының негізінде студентте мақсатты және тиімді түрде өзін-өзі реттеу, қалыптасады[16].

Өзін-өзі реттеу ұғымын психикалық тұрғыда қарастырсақ. Психикалық өзін-өзі реттеу – бұл психикалық белсенділікті реттейтін мақсатты психикалық өзін-өзі әрекет ету және ол арқылы ағзаның жан-жақты қызметі: оның процестері, реакциялары мен күйлері. Психикалық өзін-өзі реттеу дегеніміз-адамның эмоционалды күйін басқару, ол сөздердің (аффирмациялардың), психикалық бейнелердің (визуализацияның ) күші және тыныс алу мен бұлшықет тонусын басқару (релаксация) арқылы адамның өзіне әсер етуі арқылы қол жеткізуі. Сонымен қатар «психикалық өзін-өзі реттеу дегеніміз-адамның өзіне сөздер мен тиісті психикалық бейнелер арқылы әсер етуі. Психикалық өзін-өзі реттеу арқылы біз ағзаның жан-жақты қызметін, оның үрдістерін, реакциялар мен күйлерін мақсатты түрде реттеу үшін психикалық өзіне-өзі әсер ету деп түсініуіміз қажет.

Психикалық өзін-өзі реттеу зейінді басқару, сенсорлық бейнелермен жұмыс істеу, бұлшықет тонусы мен тыныс алу, сондай-ақ ауызша өзін-өзі гипноздау дағдыларын дамытуға көмектеседі. Психикалық өзін-өзі реттеуді меңгеру жаттығуларды орындау кезінде де, оны аяқтағаннан кейін белгілі бір уақытқа да өз жағдайын мақсатты бағдарламалауға көмектеседі. Көп жылдық еңбектің нәтижесі арқылы шетел психологтары психологиялық денсаулықтың негізгі компоненттерінің бірі, ол өзін-өзі реттеу екенін анықтады. Психологиялық денсаулық – бұл күрделі психикалық құбылыс, адамның қоршаған әлеммен өзара әрекеттесуіндегі біртұтас тұлға ретінде дамуындағы қажетті құбылыс болып табылады. Осы тұжырымдаманы негізге ала отырып біз өз зерттеуімізде болашақ педагогтардың бойында өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту арқылы психологиялық денсаулығын қалыптастыруды көздеп отырмыз.

Б.В. Зейгарник өзін-өзі реттеуді өзінің мінез-құлқын басқара алатын саналы процесс ретінде қарастырды және оны екі деңгейге бөлді: жедел-техникалық, мотивациялық. Жедел-техникалық құралдарды қолдана отырып, іс-әрекетті саналы түрде ұйымдастыру. Мотивациялық, онда жалпы фокусты ұйымдастырып мотивациялық-қажеттілік саласын басқару арқылы қызмет етудің жүзеге асырылуы. Мотивациялық аймақта өзін-өзі реттеудің екі түрлі формасы бар: мотивациялық келіспеушілік жағдайында пайда болатын еріктік әрекет, ішкі келіспеушіліктерді жою мен жаңадан пайда болған маңызды ситуацияларды саналы қайта құрастыру негізіндегі мотивациялық әрекет. Өзін-өзі реттеудің екінші формасы авторлардың айтуынша сын сағаттарда өз нәтижесін көрсетеді. Мысалы

мақсатқа жету мен тұлға үшін құнды қажеттіліктердің орындалуы мүмкін болмаған жағдайда өзекті болып табылады[5].

Вайнштейн және Циммерман өзін-өзі реттеуді күрделі үрдіс ретінде когнитивті, метакогнитивті, мотивациялық, афективті факторлардың негізінде қалыптасатын үрдіс ретінде қарастырды және өзін-өзі реттеу моделдерін ұсынды. Вайнштейн моделі бойынша өз мінез-құлқын басқара алатын студенттерде негізгі үш компонент басым болады; білік,ерік, және өзін-өзі реттеу. Білік (навык) компоненті әртүрлі оқу стратегиялары мен оқу әрекетінен тұрады. Ерік компонентін эмоция мен мотивация құрайды. Ал өзін-өзі реттеу компоненті шынайы өмірде өзекті деңгейде оқу үрдісінен және өзіндік басқарудан құралады[17].

Ф.Б. Березин өзін-өзі реттеу және эмоционалдық күйлерді реттеу механизмін психикалық бейімделумен байланысты деп анықтап, психологиялық қорғаныстың қобалжу мен күйзеліске қарсы екендігін дәлелдеді. Ғалым жүргізген зерттеулері арқылы жеке тұлғаның ерекшеліктері оның стресске сәтті бейімделуге көмектеседі деген қорытындыға келді. Бұл жүйке-психикалық тұрақтылық, өзін-өзі бағалау, жанжалдарға эмоционалды жауап беру және басқару деңгейіне байланысты болатынын зерттеді[18].

Р.М. Грановская эмоционалды реттеуді үш топқа бөлді[19], сурет -2:

1. Мәселені жою.
2. Көзқарасты өзгерту арқылы мәселенің әсер ету қарқындылығын төмендету.
3. Бірқатар әдістерді қолдана отырып, жағымсыз жағдайдың әсерін жеңілдету.



Сурет -2 Эмоционалды реттеудің түрлері, Р.М. Грановская

Ю.А. Миславский студенттердің өзін-өзі реттеуін зерттей отырып «өзін-өзі реттеу үрдісі әлеуметтік жағдаймен анықталады»,– деген тұжырым жасады. Тұлғаның өзін-өзі реттеу жүйесінің құрылымдық және функционалдық компоненттеріне мыналар жатады[20]:

- құндылықтар (қызықсыз-қызықты;жек көретін-сүйкімді, елеусіз-мағыналы);
- мақсаттар (тежегіш-асығыс; тоқтататын-ынталандыратын;шатастыратын-бағыттаушы);
- идеалдар (үлгі ретінде қабылданбайды-үлгі ретінде қабылданады; ұнамсыз-әдемі; лайықты-еліктеуге лайықты);
- «мен» бейнесі (жоққа шығарылған-танылған;бөтен-алыс-жақын)
- талаптар деңгейі (шектеу-көтермелеу; бағаламау-асыра бағалау; төмендету-көтеру)
- өзін-өзі бағалаудың құрамдас бөлігі (айыптаушы-мақұлдаушы; мақтаушы; жоққа шығарушы–мойындаушы).

Студенттің оқу-кәсіби қызметінде өзін-өзі реттеуі деп – ЖОО-да оқыту, тәрбиелеу, тұлғалық даму, кәсіби және субъективті қалыптасу міндеттеріне сәйкес келетін іс-әрекеттер мен мінез-құлықтарды құруға бағытталған саналы әрекеттерін айтамыз.

Саналы өзін-өзі реттеу төмендегі әрекеттер арқылы орындалады:

- іс-әрекеттердің этикалық және кәсіби талаптарға саналы түрде бағынуы;
- өзінің эмоцияларын, сезімдерін, ұмтылыстарын дұрыс меңгеру;
- университетте және қоғамда көңіл-күй мен психикалық күйлердің жағымсыз көріністерін кешіктіру және жою;
- өз білімінің, іскерлігінің, дағдыларының, қабілеттерінің, жеке даму жетістіктерінің, субъектілік және кәсіптік қалыптасуының деңгейіне барабар өзін-өзі бағалауды көздейтін өз талпыныстарын және тұтастай алғанда сәйкес өзін-өзі тануды іске асыру;

– өзін-өзі тану негізінде кәсіби, жеке және субъективті өзін-өзі жетілдіру міндеттерін жүзеге асыру.

Педагогикалық білім беру практикасына жүгінсек, психологиялық-педагогикалық цикл пәндерін оқу кезінде студенттер алған білімнің өзін-өзі тәрбиелеуге, интраспекциялық танымдық іс-әрекетке бағытталуы әрдайым қамтамасыз етілмейтінін мойындауымыз керек. Өзін-өзі тәрбиелеу саласындағы енжарлық іс-шаралар сонымен қатар білім алушылардың өзін-өзі жетілдіру мотивтерінің болмауына, дидактикалық және технологиялық білімнің жеткіліксіз деңгейіне әкеледі. Өзін-өзі реттеуге көп көңіл бөлмеу болашақ педагогтардың кәсіби білім берудің маңызды бағыты ретінде көптеген жағдайларда студенттердің өнімді педагогикалық қызметке сапалы дайындығына кедергі келтіреді.

Өзін-өзі реттеудің даму деңгейлерін нақтырақ анықтау үшін өзін-өзі реттеу жүйесін, құрайтын компонентер тобы құрайды. Құрамдас бөліктер ретінде педагогикалық қызмет пен педагогикалық қарым-қатынастың табыстылығының алдын-ала анықталған шарттары таңдалады. Құрамдас бөліктер оқу-тәрбие процесі барысында орындалатын студенттердің оқу-практикалық іс-әрекеттерінің нәтижелері бойынша, сондай-ақ практикалық сабақтар кезінде өткізетін сауалнамалар мен сауалнамалардың нәтижелері бойынша бағаланды. Бұл университет студенттерінің өзін-өзі реттеуінің даму деңгейін бағалауға мүмкіндік береді.

Өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру болашақ педагогтардың кәсіби қалыптасуының және психологиялық денсаулығын сақтаудың қажетті шарты болып табылады. Педагогикалық әрекет-тесудегі өзін-өзі реттеу көбінесе мұғалімнің өзінің кәсіби іс-әрекетінің мазмұны мен сипатымен, оның жалпы даму деңгейімен, мұғалім мен оқушылардың жеке психологиялық ерекшеліктерімен және т.б. анықталады.

Болашақ педагогтардың өзін-өзі реттеуін қалыптастырудың үш негізгі кезеңі бар[21].

1. Пропедевтикалық.(1-2 курс) Бұл кезеңде білімді өзектендіру және қалыптастыру арқылы жүзеге асырылады, өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі дамыту туралы, мұғалімнің жеке басына қойылатын талаптарды, оны өзін-өзі реттеу бойынша ұсыныстарды игеру, өзіндік жұмыстарды ұйымдастыру.

2. Негізгі(2-3 курстар), педагогикалық білімді өзектендіру, теорияның элементтері болып табылатын жаңа ұғымдар мен анықтамаларды игеру қамтамасыз етілгенде өзін-өзі реттеу, сондай-ақ оларды жүйелеу және жалпылау. Зертханалық-практикалық сабақтарды өткізу және жеке оқу-зерттеу міндеттерін орындау кезінде, атап айтқанда педагогикалық шеберлік негіздері бойынша болашақ педагогтардың өзін-өзі реттеу процестері жандандырылады, олардың кәсіби өзін-өзі реттеу тәжірибесі мен тетіктері қалыптастырылады.

3. Түзету (4 курс) Бұл кезең кәсіби өзін-өзі реттеудің білім мен дағдыларды қолдануды және оларды педагогикалық практикадан өту кезінде түзетуді сипаттайды. Сонымен қатар алынған білік дағдыларды қолдану нәтижелерін талқылау кезінде қолданылады. Қарастырылып отырған кезеңнің тиімділігінің көрсеткіші болашақ мұғалімдердің кәсіби өзін-өзі реттеуге дайындығын кешенді бағалау деп санауға болады. Студенттердің дәріс, семинар лабалаторлық-практикалық сабақтар кезіндегі оқу-іс әрекетінің белсенділігі, педагогикалық практикадан өту кезіндегі жеке тапсырмаларды орындау әрекетіне бағалауы зерттеледі.

Аталмыш ізденіс аясында біз зерттеуге педагогикалық мамандықта оқитын 4 курстың 75 студенттерін қатыстырып, анықтаушы эксперимент жүргізуді жөн көрдік. Сауалнама мазмұнында болашақ маман ретінде дайындық деңгейі, өзін-өзі реттеу техникаларын меңгеруі, ЖОО-да психологиялық қызметтің ұйымдастыру бағытына, студенттердің психологиялық денсаулығына көңіл бөлуін анықтауға және т.б. сұрақтарға мән бердік, кесте -2.

Кесте-2

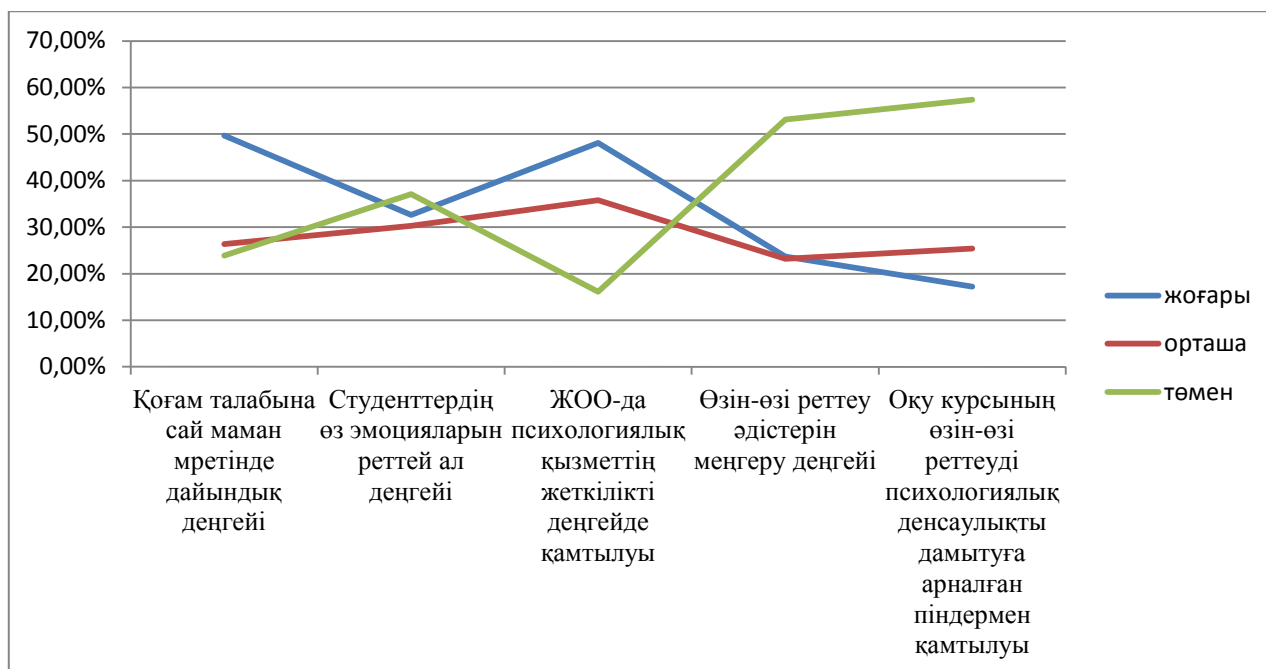
Студенттерге жүргізілген сауалнама нәтижелері

№	Сұрақтар тізімі	Деңгейлер		
		Жоғары	орташа	төмен
1	Қоғам талабына сай маман ретінде дайындық деңгейі	49,7%	36,4	13,9
2	Студенттердің өз эмоцияларын реттей алу деңгейі	32,6	30,3	37,1
3	ЖОО-да психологиялық қызметтің жеткілікті деңгейде қамтылуы	48,1	35,8	16,1



4	Өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру деңгейі( аутоген жаттығулары, релаксация)	23,7	23.2	53,1
5	Оқу курсының өзін-өзі реттеуді, психологиялық денсаулықты дамытуға арналған пәндермен қамтылу деңгейі	17,2	25,4	57,4

Аталмыш кестедегі мәліметтерді төмендегі суретте диаграмма түрінде беруді жөн көрдік, сурет -1



Сурет - 3. Сауалнама бойынша алынған нәтижелердің диаграммасы

Респонденттерден алынған жауаптарды талдау нәтижесінде студенттердің өзін-өзі реттеу деңгейіне қатысты: студенттердің өзін-өзі реттеу техникаларын меңгермегендігі, өз эмоцияларын басқара алмайтындығы, психологиялық денсаулықты дамыту бағытында жұмыстанбайтындығы соған байланысты білім, білік, дағдыны дамытуға арналған пәндердің қажеттігі, сонымен қатар өзін-өзі реттеу бойынша жұмыстануға қызығушылықтарының бар екендігі анықталды.

Зерттеулер көрсеткендей ЖОО-ның қабырғасында студенттердің өзін-өзі реттеуіне және психологиялық денсаулығына көп көңіл бөлмейтіндігі анықталды. Сауалнама нәтижесінде анықталған осы және басқа да қиындықтар уақытша сипатқа ие деген ойдамыз. Себебі, болашақ педагогтарды дайындау үдерісінде студенттердің өзін-өзі реттеуін дамытуға бағытталған кешенді жұмыстар тиімді ұйымдастырылып, жолға қойылса, нәтижесінде жоғары көрсеткіштер берері анық.

**Қорытынды.** Өзін-өзі реттеу – бұл шамадан тыс жүктеме мәселелерінің жинақталған жағдайда, жағдай мен шындықты өзіндік талдауда қолданылатын психогигиеналық құрал деп атауға да болады. О.В. Белоустың анықтауы бойынша егер ол сапалар тұлға бойында кездесіп жатса, онда жоғары сапалы өзін-өзі реттеудің қалыптасқандығы туралы айтуға болады.

Өкінішке орай, көптеген студенттер педагогикалық қабілеттер мен өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытудың қажетті деңгейіне ие болмай, ЖОО-ның бітіреді. Бұл мәселені жеңу жеке стильдің, қабілеттердің, өзін-өзі реттеу дағдыларының, субъективті тәжірибенің қалыптасуы мен көріну ерекшеліктеріне назар аударған жағдайда мүмкін болады.

Студенттердің өзін-өзі реттеу жүйесінің дамуы болашақ педагогтардың жалпы даярлау үдерісімен тығыз байланысты және күрделі, көп деңгейлі үрдіс болып табылады. Реттеуші дағдылардың даму динамикасы сыртқы және ішкі жағдайлардың әсерінен дамып отырады. Сондай-ақ, университетте болашақ қызметке қажетті көптеген жеке қасиеттердің қалыптасу дәрежесін анықтауға болатындығы анықталды. Әртүрлі пәндер бойынша терең білімінің болуымен қатар, нақты реттеуші дағдыларды да

дамытуға қол жеткізу керек. Студент болашақ іс-әрекетке психологиялық тұрғыдан дайын болуы керек. Ол өз білімін басқаларға бере алатын тұлға ретінде өзіне деген сенімділікке ие болуы керек.

Педагог өзінің жеке тұлғалық қасиеттерін дамыта отырып, бір уақытта оқушылардың жеке тұлғасын тәрбиелейді, сондықтан ол әр адамның өмірінде өте үлкен рөл атқарады. Педагогтың жеке басы өзін-өзі анықтаушы болуы керек, яғни өзін-өзі бағалайтын, өзін-өзі жүзеге асыратын, өзін-өзі реттейтін және өзін-өзі жүзеге асыратын, яғни әлеуметтік және өзінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, өмірлік мақсаттар қоя алатын, оларды шеше алатын, өз әрекеттері, мінез-құлқы үшін жауап беретін субъект болуы керек.

Жоғарыда айтылғандардың бәрін қорытындылай келе, мынаны атап өтуге болады реттеуші дағдыларды дамыту кәсіби шеберлікті қалыптастырудың басты міндеті болып табылады, сондықтан өзін-өзі реттеуге үйрету болашақ педагогтың маман ретінде одан әрі қалыптасуының негізі болып табылады. Болашақ педагогтарды өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру үшін ЖОО-да психологиялық-педагогикалық қолдау бағдарламасы және өзін-өзі реттеуді дамыту бағдарламасы құрастылып жүйелі түрде жүргізіліп отырылу керек деп ойлаймыз.

*Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:*

1. Осницкий А.К. Роль осознанной саморегуляции в учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. – М.: 2007. Т. № 3. С. 42–51.
2. Уманский, Л.И. Психология организаторской деятельности школьников: учебное пособие. – М.: «Просвещение», 2000. – 160 с.
3. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. М.: 2008. № 3. С. 22–34.
4. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей// Теоретическая и экспериментальная психология.– М.: 2014. №4. С. 57–65.
5. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. М.: 1999. Т. 10. №2. С. 121–133с.
6. Занина Л.В. Становление гуманной педагогической позиции будущего учителя в условиях многоуровневой системы высшего педагогического образования: дис. ... канд. пед. наук. – Ростов–на–Дону.: 2004. – 199 с.
7. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии.– М.: 2004. № 2. С. 128–135.
8. Костин, А.Н. Психическая регуляция поведения и деятельности: современное состояние и проблемы исследований/– М.: 2012. – 209 с.
9. Кацера А.А., Кобзарь А.В. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии// Психологические науки: теория и практика: материалы II Международной научной конференции (г. Москва, март 2014 г.) – М.: «Буки–Веди», 2014. 80 с. С. 10-12.
10. Кон И. С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал.– М.: 2001. –Т. 2. № 3. С. 25-37.
11. Кудрявцева Е.И. Психология управления. Курс лекций. Санкт–Петербург.: НИУ «Высшая школа экономики», 2003. Электронный ресурс <https://edu.hse.ru/course/view.php?id=158820>
12. Романова Е.С., Гребенников Л.Г. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика– М.: Талант, 1996. – 144 с.
13. Arcoverde Á.R., Boruchovitch E., Góes N. M., Taylor W. A. Self-regulated learning of Natural Sciences and mathematics future teachers: Learning strategies, self-efficacy, and socio-demographic factors // *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2022. Т. 35. № 1. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00203> <https://www.scopus.com/sourceid/21100937445>
14. Бронава С.В. Научись отдыхать. Техники релаксации – Ростов–на Дону.: 2008, – 156с.
15. Шагивалеева Г.С., Бильданова В.Б., Бисерова Г.К., Юсупова В.М. Значение саморегуляции в профессиональном становлении будущего педагога [file:///D:/Downloads/Statya\\_Shagivaleevoj\\_G.R..pdf](file:///D:/Downloads/Statya_Shagivaleevoj_G.R..pdf)
16. Зимняя И.А. Педагогикалық психология/ Орыс тілінен аударған Құсаинова М.А./ – М.: «Логос», Алматы «TST-companу»–2005–368б.
17. Ojell H., Palohuhta M., Ferreira J.M. A qualitative microanalysis of the immediate behavioural effects of mindfulness practices on students' self-regulation and attention // *Trends in Psychology*. 2023. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00263-1>
18. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – СПб.: Питер, 1999.

19. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии /Р.М. Грановская. Л.: ЛГУ, 1988. – 560 с.
20. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – М.:Педагогика 1991,151 с.
21. Кутузова, Д.А. Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога–психолога: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук /Д.А. Кутузова.– Психол. ин-т Рос.акад. образования. – М.:2006. – 213 с.

References:

1. Osnickii A.K. Rol osoznannoi samoregulyacii v uchebnoi deyatelnosti podrostkov // Voprosi psihologii. –M. 2007. T. № 3. S. 42–51.
2. Umanskii L.I. Psihologiya organizatorskoi deyatelnosti shkolnikov\_ uchebnoe posobie. – M.\_ «Prosveschenie»\_ 2000. – 160 s.
3. Konopkin O.A. Osoznannaya samoregulyaciya kak kriterii subektnosti // Voprosi psihologii. M.\_2008. № 3. S. 22–34.
4. Morosanova V.I. Osoznannaya samoregulyaciya proizvolnoi aktivnosti cheloveka kak psihologicheskii resurs dostizheniya celei// Teoreticheskaya i eksperimentalnaya psihologiya. \_M.\_ 2014. №4. S. 57\_65.
5. Zeigarnik B.V.\_ Holmogorova A.B.\_ Mazur E. Samoregulyaciya povedeniya v norme i patologii // Psihologichesk. : 1999. T. 10. №2. C. 121–133
6. Zanina L.V. Stanovlenie gumannoi pedagogicheskoi pozicii buduschego uchitelya v usloviyah mnogourovnevoi sistemi visshego pedagogicheskogo obrazovaniya\_ dis. ... kand. ped. nauk. – Rostov\_na\_Donu. \_2004. – 199 s.
7. Konopkin O.A. Obschaya sposobnost k samoregulyacii kak faktor subektnogo razvitiya // Voprosi psihologii. \_M.\_ 2004. № 2. S. 128–135.
8. Kostin A.N. Psihicheskaya regulyaciya povedeniya i deyatelnosti\_ sovremennoe sostoyanie i problemi issledovaniya/ \_M.\_ 2012. – 209 s.
9. Kacero A.A.\_ Kobzar A.V. Podhodi k traktovke samoregulyacii v psihologii// Psihologicheskie nauki\_ teoriya i praktika\_ materialy IIМеждународной научной конференции \_g. Moskva\_ mart 2014 g.,\_M.\_ «Buki\_Vedi»\_ 2014. 80 s. S. 10\_12.
10. Kon I. S. Kategoriya «Ya» v psihologii // Psihologicheskii jurnal.M. \_ 2001. T. 2. № 3.S.25–37.
11. Kudryavceva E.I. Psihologiya upravleniya. Kurs lekcii. Sankt\_Peterburg. \_ NIU «Visshaya shkola ekonomiki»\_ 2003. Elektronnyy resurs <https://edu.hse.ru/course/view.php?id=158820>
12. Romanova E.S.\_ Grebennikov L.G. Mehanizmi psihologicheskoi zaschiti\_ genesis\_ funkcionirovanie\_ diagnostika \_M.\_ Talant\_1996. \_ 144 s.
13. Arcoverde Á.R., BoruchovitchE., GóesN. M., TaylorW. A. Self-regulated learning of Natural Sciences and mathematics future teachers: Learning strategies, self-efficacy, and socio-demographic factors // Psicologia: Reflexão e Crítica. 2022. T. 35. № 1. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00203> <https://www.scopus.com/sourceid/21100937445>
14. Bronava S.V. Nauchis otdihat. Tehniki relaksacii \_Rostov\_na Donu. \_2008\_ 156s.
15. Shagivaleeva G.S.\_ Bildanova V.B.\_ Biserova G.K.\_ Yusupova V.M. Znachenie samoregulyacii v professionalnom stanovlenii buduschego pedagoga file:///D:/Downloads/Statya\_Shagivaleevoy\_G.R..pdf
16. Zimnyaya I.A. Pedagogikalik psihologiya/ Oris tilinen audarzan Kъsainova M.A./ \_M.\_ «Logos»\_ Almati «TST company»\_ 2005\_ 368b.
17. Ojell H., Palohuhta M., Ferreira J.M. A qualitative microanalysis of the immediate behavioural effects of mindfulness practices on students' self-regulation and attention // Trends in Psychology. 2023. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00263-1>
18. Berezin F. B. Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptaciya cheloveka. – Spb.\_ Piter\_1999.
19. Granovskaya P.M. Elementi prakticheskoi psihologii / P.M. Granovskaya. L. \_ LGU\_ 1988. \_ 560 s.
20. Mislavskii Yu.A. Samoregulyaciya i aktivnost lichnosti v yunosheskom vozraste. \_M.\_ Pedagogika 1991\_ 151 s.
21. Kutuzova D.A. Organizaciya deyatelnosti i stil samoregulyacii kak faktori professionalnogo vigoraniya pedagoga\_ psihologa\_ dissertaciya na soiskanie uchenoi stepeni kandidata psihologicheskikh nauk / D.A. Kutuzova. \_ Psihol. in\_ tRos.akad. obrazovaniya. – M. \_2006. – 213 s.