

Н.У. Кулдашева<sup>1\*</sup>, Махмут Читиль<sup>2</sup>, П.Б. Сейітқазы<sup>3</sup>, К.Р. Кажимова<sup>4</sup>

<sup>1,3</sup>Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан;

<sup>2</sup>Гази университеті, Анкара, Түркия;

<sup>4</sup>М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал, Қазақстан

(\*Хат-хабарға арналған автор. E-mail: nadezhda.22.77@mail.ru)

<sup>1</sup>ORCID 0009-0007-6736-801X

<sup>2</sup>ORCID 0000-0001-7607-6595

<sup>3</sup>ORCID 0000-0001-8799-7699

<sup>4</sup>ORCID 0000-0002-7099-0658

## Өзін-өзі реттеу болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастырудың негізгі әдісі ретінде

Мақала өзін-өзі реттеу арқылы болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастыру тақырыбына арналған. Болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастырудың заманауи тәсілдерін талдауға және психологиялық жағдайды қалыптастыру құралы ретінде өзін-өзі реттеудің негізгі аспектілерін анықтауға баса назар аударылады. Авторлар гуманистік көзқарас, өзін-өзі тану, психологиялық тұрақтылық сияқты шетелдік және отандық ғалымдардың тұжырымдамаларына сүйенеді. Зерттеуге педагогика және психология мамандығының 30 студенті қатысты. Психосемантикалық тәсілге негізделген А.В. Козлов әзірлеген «Психологиялық денсаулықтың жеке моделі» әдісі қолданылды. Зерттеу нәтижелері студенттердің көпшілігінде психологиялық денсаулықтың әртүрлі салаларында дамудың орташа және жоғары деңгейлері бар екенін көрсетті. Білім беру үдерісіне өзін-өзі реттеудің әдістемелік тәсілдерін әзірлеу және енгізу қажеттілігіне ерекше назар аударылады. Сыни ойлауды, эмоционалды өзін-өзі реттеуді, қарым-қатынас дағдыларын және шығармашылық көріністі дамытуға арналған әдістер ұсынылған. Мақала осы әдістерді кәсіби міндеттерді тиімді шешуге және студенттердің психологиялық денсаулығын қалыптастыруға қабілетті білікті оқытушыларды даярлау үшін білім беру бағдарламасына енгізудің маңыздылығын көрсетеді. Зерттеу педагогикалық білім беру саласындағы мамандарға, психологтарға, әдіскерлерге, ЖОО оқытушыларына, педагогикалық мамандықтар студенттеріне, сондай-ақ білім беру саласындағы психологиялық денсаулықты қалыптастыру мәселелеріне қызығушылық танытқандарға арналған.

*Кілт сөздер:* өзін-өзі реттеу, психологиялық денсаулық, болашақ педагогтар, танымдық үдерістер, тұлғааралық дағдылар, гуманистік көзқарас.

### *Kіріспе*

Болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастыру тақырыбы қазіргі қоғамның білім беру және әлеуметтік өзгерістері аясында өзекті болып саналады. Педагогтардың психологиялық денсаулығы білім беру үдерісінің сапасына, педагогикалық іс-әрекеттің тиімділігіне және білім алушылардың психологиялық әл-ауқатына тікелей әсер етеді. Бұл тақырыптың маңыздылығы тек әлеуметтік-педагогикалық қана емес, сонымен қатар педагогтың тұлғасын қалыптастырудың терең психологиялық аспектілеріне, оның өзін-өзі реттеу қабілетіне және қазіргі білім беру кеңістігінің тез өзгеретін жағдайларына бейімделуіне байланысты (Gelislі, 2024: 126) [1]. Шетелдік ғалымдар психологиялық денсаулықтың өзіндік қарым-қатынас және өзін-өзі тану сияқты бағыттарына аса назар аударады. Дегенмен, психологиялық денсаулықтың негізгі бөліктерінің бірі ретінде адамның мінез-құлқы мен іс-әрекетін реттеу, өзінің психикалық үдерістерін саналы түрде бақылау, соның ішінде тікелей эмоционалды көріністерді ерікті реттеу қабілетін анықтауға мүмкіндік берді. Бұл ретте, психологиялық ғылым мен тәжірибеде «өзін-өзі реттеу» ұғымы кеңінен қолданылады. Атап айтқанда, психикалық өзін-өзі реттеу тірі жүйелердің белсенділігін реттеу деңгейлерінің бірі ретінде қарастырылады (Хіуун, 2022: 13) [2].

Психологиялық денсаулықты қалыптастырудың негізгі факторы ретінде өзін-өзі реттеу жеке адамның жеке және кәсіби мақсаттарға жету тұрғысында эмоционалды күйлерін, мінез-құлқын және танымдық үдерістерін басқару қабілетін білдіреді. Педагог мамандығы аясында бұл қабілет ерекше маңызға ие болады, өйткені ол білім беру үдерісі мен студенттердің дамуына тікелей әсер етеді. Өзін-

өзі реттеудің дамыған дағдылары бар педагогтар кәсіби күйзелісті оңай жеңе алады, қолайлы білім беру кеңістігін қалыптастырады және білім алушыларға үлгі бола алады (Zhi, 2024: 5) [3].

Болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастырудың маңыздылығына қарамастан, қазіргі педагогикалық тәжірибесі мен білім беру саясатында бұл мәселеге жиі назар аударылмайды (Mukhlis, 2024: 382) [4]. Осы мақала аясында жүргізілген зерттеу нәтижелері болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығының ағымдағы жағдайын бағалауға және өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру арқылы оны жақсартудың негізгі бағыттарын анықтауға мүмкіндік береді. Атап айтқанда, зерттеу стратегиялық, просоциалдық, мен-вектор, шығармашылық, рухани, интеллектуалды, отбасылық және гуманистік векторлар сияқты психологиялық денсаулықтың әртүрлі векторларын талдауға бағытталған.

Зерттеудің мақсаты: Өзін-өзі реттеу негізінде болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастырудың әдістемелік тәсілдерін әзірлеу және негіздеу. Бұл қолда бар деректерді егжей-тегжейлі талдауды ғана емес, сонымен қатар болашақ педагогтардың кәсіби және жеке өсуінің кілті болып табылатын өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға және дамытуға бағытталған білім беру мекемелері үшін практикалық ұсыныстарды әзірлеуді қамтиды.

Қазіргі психологияда көптеген авторлардың қызығушылығы психологиялық денсаулық, психологиялық әл-ауқат, жеке денсаулық ұғымдарының арақатынасына қатысты мәселелерге бағытталған. Сонымен бірге психологиялық денсаулық құрылымы туралы мәселе әлі де ашық. Психологиялық денсаулық құрылымының бірнеше нұсқаларын негізінен шетелдік авторлар ұсынады. Айта кету керек, Батыс психологиясы тұрғысынан психологиялық денсаулық жеке жетілуді қамтиды. Психологиялық денсаулық мәселесін дамытудағы тарихи бастамасы гуманистік бағыттағы ғалымдарға — А. Маслоу, К. Роджерске тиесілі. Гуманистік көзқараста психологиялық денсаулықтың өзегі — өмірдің барлық қиындықтарына қарамастан, адамның өзімен-өзі болуға деген ұмтылысы (Maurer, 2020: 11) [5].

Психологиядағы гуманистік парадигма өкілдері алдымен психикалық денсаулықтың құрылымын анықтауға тырысты. Ғалымдар оған өзіне деген оң көзқарас сияқты құрамдас бөліктерді енгізді; тұлғаның оңтайлы дамуы, өсуі және өзін-өзі жүзеге асыруы; психикалық интеграция (шынайылық, сәйкестік); жеке автономия; айналасындағылардың шынайы қабылдауы; басқа адамдарға барабар әсер ету қабілеті және т.б.

Психологиялық денсаулыққа қатысты тағы бір ұстаным А. Адлердің жеке психологиясында ұсынылған. Барлық адамдарға тән кемшілік сезімін шынайы өтеу ретінде автор қауымдастық сезімін қарастырады. Ол бұл сезімді кез келген индивидуалистік ұмтылыстардан жоғары қояды. Оның теориясына сәйкес, психологиялық денсаулық критерийлері адамның өмірдің үш негізгі міндетін қаншалықты сәтті шеше алатындығымен байланысты: жұмыс, достық және махаббат (White, 2023: 60) [6].

В. Франклдің экзистенциалды-психологиялық тұжырымдамасында өзін-өзі реттеу — бұл психологиялық денсаулықтың шынайы критерийі болып табылатын мағынаға ұмтылудың ілесімі әсерлері. Оның теориясына сәйкес, кез келген жағдайда адам өзінің болмысының мағынасына, негізділігіне ұмтылады. Оның пікірінше, психикалық денсаулық бір жағынан адам мен екінші жағынан, ол жүзеге асыруы керек сыртқы сезім арасында қандай да бір шиеленіс болған жағдайда ғана мүмкін болады. Позитивті психология өкілі М. Чиксентмихалидің «ағын» тұжырымдамасы В. Франклдің тұжырымдамасына жақын. Автор ағынның күйін сипаттайды, онда адам өзінің іс-әрекетіне толығымен енеді, бұл белсенді шоғырланумен, толық қатысумен және іс-әрекет үдерісінде сәттілікке бағытталуымен сипатталады. Ағын күйіндегі адам көбінесе өзін-өзі жүзеге асырудан ләззат алады, өзіне деген сенімділіктің жоғарылауын және негізделуін, коммуникативті қабілеттердің айқын жоғарылауын, өз ойларын нақты және анық жеткізе білуді, кез келген мәселені тиімді шешуді немесе оларды шешудің ерекше тәсілдерін табуы сезінеді (Beard, 2014: 353) [7].

Э. Фромм мен П. Тиллич психологиялық денсаулықтың ерекшеліктерін — денсаулықты мәдени-тарихи тұрғыдан нақтылайды. К. Хорни психологиялық денсаулық мәселесінің әлеуметтік аспектісіне алғашқылардың бірі болып назар аударды, оның критерийлері мәдениеттен мәдениетке қарай өзгеретінін және әрбір мәдениет өзіне тән сезімдер мен ұмтылыстар «адам табиғатының» жалғыз қалыпты көрінісі деген сенімге ие екенін көрсетті. Э. Фромм адамның психологиялық денсаулығын қоғамның жағдайымен байланыстырады — бұл адамның дені сау ма, жоқ па, ең алдымен оған емес, осы қоғамның құрылымына байланысты, қоғамның денсаулығы адамның дамуын тежейді (Desai, 2018: 27) [8].

Қазіргі психологияға «психологиялық денсаулық» ұғымын И.В. Дубровина енгізді. Бұл ұғым психикалық денсаулық ұғымымен салыстырылмайды, бірақ онымен тығыз байланысты. И.В. Дубровина «егер “психикалық денсаулық” термині ең алдымен жеке психикалық процестер мен механизмдерге қатысты болса, онда “психологиялық денсаулық” термині тұтастай алғанда жеке адамға қатысты, адам рухының жоғары көріністерімен тығыз байланысты және медициналық, социологиялық мәселелерден айырмашылығы психикалық денсаулық мәселесінің психологиялық аспектісін ажыратуға мүмкіндік береді» деп атап өтті. Егер психикалық денсаулық психиканың дамуымен, табиғат адамға берген нәрсенің дамуымен байланысты болса, онда психологиялық денсаулық жеке тұлғаның дамуымен, адамның белгілі бір әлеуметтік жағдайларда іс-әрекет пен өмірдің субъектісі ретіндегі рөлімен байланысты.

О. Griboyedova-ның пікірінше, психологиялық денсаулық:

- адамның толыққанды психикалық дамуының нәтижесі ретінде;
  - өсіп келе жатқан тұлғаның өзінің психикалық және жеке дамуының ерекшеліктері мен қасиеттерін түсінуі;
  - саналы психикалық және жеке ерекшеліктер мен қасиеттерге деген көзқарас;
  - тұлға мен қалыптасып келе жатқан дүниетанымның гуманистік бағыты (Griboyedova, 2021: 27)
- [9].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) анықтамасы бойынша психикалық денсаулық критерийлері:

- өзінің физикалық және психикалық болмысының сабақтастығы мен сәйкестігін сезіну;
- бір типтегі жағдайлардағы тәжірибелердің тұрақтылығы мен сәйкестігін сезіну;
- өзіне және өзінің психикалық қызметіне және оның нәтижелеріне сыни көзқарас;
- психикалық реакциялардың қоршаған орта әсерінің күші мен жиілігіне, әлеуметтік жағдайларға сәйкестігі;
- әлеуметтік нормаларға, ережелер мен заңдарға сәйкес мінез-құлықты өзін-өзі басқару қабілеті;
- өз өмірін жоспарлау және оны жүзеге асыру мүмкіндігі;
- өмірлік жағдайлардың өзгеруіне байланысты мінез-құлық тәсілін өзгерту мүмкіндігі (бейімделу).

Осылайша, дені сау адам өзінің тәуелсіздігі мен тұлғааралық қатынастардағы жауапкершілігін арттыру, шындықты неғұрлым жетілген және барабар қабылдау, өз мүдделерін топтың, ұжымның мүдделерімен оңтайлы байланыстыра білу арқылы тұлғаны дамытуға және өзін-өзі байытуға қабілетті.

Психолог П. Уоррдың пікірінше, адамның психикалық денсаулығы оның «ішкі» факторларына байланысты, олардың теңгерімсіздігі оның бұзылуына және күйзеліске әкелуі мүмкін. Оларға мыналар жатады:

- аффективті әл-ауқат қарапайым өмірде және өндірістік жағдайда адамның әл-ауқаты;
- құзыреттілік-қиындықтарды тиімді жеңу, шеберлік, мотивация, тиімді, табысты жұмысқа бағдарлану (ішкі қызығушылық);
- ұмтылыс;
- ішкі қызығушылық, қажеттіліктердің даму қарқындылығы, нақты мақсаттарға жету үшін күш-жігердің белсенділігі;
- автономия;
- басқа адамдарға тәуелділік/тәуелсіздік, мінез-құлық пен психикалық жағдайды өзін-өзі реттеу қабілеті;
- интегративті қызмет;
- осы компоненттер арасындағы тепе-теңдік, үйлесімділік, тұрақтылық.

Қазіргі тәрбие мен оқытуда тұлғаның өзін-өзі реттеуін дамыту ең қиын міндеттердің бірі болып табылады. Өзін-өзі реттеу — бұл мақсатқа жету үшін өз ойларыңды, эмоцияларыңды және мінез-құлқыңды басқару процесі. Ол импульстарды бақылау, жоспарларды жоспарлау және орындау, күйзелісті басқару және өзгерістерге бейімделу қабілетін қамтиды. Мұғалімдер үшін өзін-өзі реттеу олардың кәсіби қызметі аясында маңызды, онда олар әртүрлі қиындықтар мен күйзелістік жағдайларға тап болады.

Ал А. Fave психологиялық денсаулықты өмірдің даралығы шегінде субъективті шындықтың қалыпты даму үдерісі мен нәтижесін сипаттайтын жағдай ретінде анықтайды. Сонымен қатар, ол тиісті даму жағдайында белгілі бір адам үшін белгілі бір жаста мүмкін болатын ең жақсы нәрсе

ретінде анықтайды (D. Fave, 2011: 39) [10]. Автордың ойынша, психологиялық денсаулық — бұл адамның өмірлік міндетін орындауға бағдарлануының алғышарты болып табылатын жеке адам мен қоғамның қажеттіліктері арасындағы үйлесімділікті қамтамасыз ететін адамның психикалық қасиеттерінің динамикалық жиынтығы (D. Fave, 2023: 14) [11].

M. McClelland, J. Geldhof зерттеуінде өзін-өзі реттеудің болашақ педагогтардың когнитивтік және эмоциялық тұрақтылығын қалыптастырудағы рөлі қарастырылады. Авторлар өзін-өзі реттеу дағдыларының мұғалімдердің стресті басқаруына, сабақ барысында эмоциялық күйзелісті жеңуіне және өз жұмысында тиімділікті арттыруына қалай көмектесетінін зерттеді. Олардың жұмысы педагогтарды даярлау бағдарламаларына өзін-өзі реттеу жаттығуларын енгізудің маңыздылығын көрсетеді. Зерттеу нәтижелері өзін-өзі реттеу деңгейі жоғары болашақ мұғалімдер эмоциялық тұрақтылығымен және жұмысқа қабілеттілігімен ерекшеленетінін көрсетті (McClelland, 2017: 275) [12].

C. Raver мектеп мұғалімдерінің өзін-өзі реттеу дағдыларын зерттеп, олардың кәсіби күйзеліс пен элеуметтік-экономикалық қиындықтарға қалай бейімделетінін қарастырды. Ол педагогикалық қызмет барысында кездесетін эмоционалдық қысымның болашақ мұғалімдердің психологиялық әл-ауқатына әсерін зерттеп, өзін-өзі реттеудің бұл мәселелерді жеңуге көмектесетінін дәлелдеді. Автор мұғалімдердің өзін-өзі реттеу деңгейі олардың кәсіби дамуында шешуші рөл атқаратынын анықтады (Raver, 2012: 685) [13].

A. Derakhshan педагогикалық қолдау, өзін-өзі реттеу және студенттердің психологиялық әл-ауқаты арасындағы байланысты зерттеді. Олар мұғалімдердің оқушыларға көрсететін қолдауы студенттердің өзін-өзі реттеу деңгейін жақсартатынын және олардың оқуға деген ынтасын арттыратынын дәлелдеді. Бұл зерттеу студенттердің өзін-өзі реттеу дағдыларының академиялық жетістіктерге қалай әсер ететінін көрсетті (Derakhshan, 2024: 113) [14].

Li Fan және F. Cui болашақ мұғалімдердің өзін-өзі реттеу, өзін-өзі тиімділік және психологиялық әл-ауқаты арасындағы байланысты зерттеді. Олар өзін-өзі реттеу деңгейі жоғары студенттер кәсіби күйзелісті жеңіл өткеретінін және жұмысқа деген ынтасы жоғары болатынын көрсетті. Сонымен қатар, зерттеу нәтижелері мұғалімдердің саналы ойлау деңгейін арттыру өзін-өзі реттеудің тиімділігіне оң әсер ететінін көрсетті (Fan, 2024: 15) [15].

H. Akram мұғалімдердің эмоциялық реттеу дағдылары мен олардың кәсіби даму арасындағы байланысты зерттеді. Олар эмоцияларын жақсы басқаратын мұғалімдер стресс деңгейін төмендетіп, оқыту сапасын арттыратынын дәлелдеді. Зерттеу нәтижелері эмоциялық реттеу әдістерін педагогикалық бағдарламаларға енгізу мұғалімдердің кәсіби жетістіктеріне оң әсер ететінін көрсетті (Akram, 2023: 29654) [16]. D. Robson өзін-өзі реттеу дағдыларының педагогикалық қызметке әсерін зерттеген мета-анализ жүргізді. Олар өзін-өзі реттеу деңгейі жоғары мұғалімдер кәсіби бейімделуде, эмоциялық тұрақтылықта және мінез-құлық стратегияларын басқаруда жоғары нәтижелер көрсететінін анықтады. Бұл зерттеу болашақ мұғалімдердің өзін-өзі реттеу қабілетін дамыту олардың кәсіби жетістіктеріне тікелей әсер ететінін көрсетеді (Robson, 2020: 146) [17].

Осылайша, психология ғылымында психологиялық денсаулық туралы көптеген тұжырымдамалар және оны жіктеудің нұсқалары бар.

Психологиялық денсаулықты сақтауға және нығайтуға ықпал ететін негізгі әдістердің бірі — өзін-өзі реттеу. Өзін-өзі реттеу — бұл жеке тұлғаның ұзақ мерзімді мақсаттарға жету жолындағы мінез-құлқын, эмоцияларын мен ойларын басқаратын үдеріс. Бұл тұжырымдаманың негізінде әртүрлі теориялық модельдер жатыр. Альберт Бандураның өзін-өзі реттеу теориясы мінез-құлықты реттеу жеке стандарттардың, өзін-өзі бақылаудың және өзін-өзі бағалаудың өзара әрекеттесуі арқылы жүреді деп тұжырымдайды. Тағы бір маңызды модель — өзін-өзі тиімділік тұжырымдамасы, бұл өз күштеріне сену адамдардың мақсат қоюына, қаншалықты қиын жұмыс істейтініне және қиындықтарды қалай жеңетініне айтарлықтай әсер етеді. Өзін-өзі реттеу қабілеті мен психологиялық денсаулық арасында тікелей байланыс бар. Мысалы, өзін-өзі реттеудің жақсы дамыған дағдылары стресті жеңуге, депрессия мен мазасыздықтың дамуына жол бермейді және салауатты тұлғааралық қарым-қатынасты қалыптастыруға көмектеседі. Екінші жағынан, бұл дағдылардың жеткіліксіз дамуы импульсивті мінез-құлық, ашуды бақылау проблемалары және қарым-қатынас қиындықтары сияқты психологиялық мәселелерге әкелуі мүмкін.

Жүйелік көзқарас тұрғысынан саналы өзін-өзі реттеудің қалыптасқан деңгейі өзін-өзі реттеу жүйесінің тұтастығымен анықталуы керек. Тұтастық категориясы зерттеу объектісін қамтудың толықтығын және оның ұйымдастырылу (реттілік) дәрежесін анықтайды. Өзін-өзі реттеу табиғи ішкі

құрылымы бар жүйелі ұйымдастырылған үдеріс ретінде қарастырылады. Өзін-өзі реттеудің толыққанды функционалды құрылымының болуы және әрбір функционалды компоненттің қалыптасуының жоғары деңгейі тиімді өзін-өзі реттеуді анықтайды. О.А. Конопкин адамның өз іс-әрекетін психикалық өзін-өзі реттеуінің рөлін жоғары бағалай отырып, ол «шындықты және өзін, өзінің белсенділігін бейнелеу мен модельдеудің психикалық құралдарының сапалық ерекшелігін көрсететін биологиялық жүйелердің мінез-құлық белсенділігін реттеудің ең жоғары деңгейі» деп атап өтті.

Саналы өзін-өзі реттеу, О.А. Конопкин бойынша, адамның қабылдаған мақсаттарына қол жеткізуді тікелей жүзеге асыратын ерікті белсенділіктің әртүрлі түрлері мен формаларын бастау, құру, қолдау және басқару бойынша адамның ішкі психикалық белсенділігінің жүйелі ұйымдастырылған процесін білдіреді.

А.С. Кузнецова мен М.А. Титованың зерттеуі келесі тұжырымдар жасауға мүмкіндік береді:

1) табысты мамандармен салыстырғанда табысты кәсіпқойлар арасында шиеленісті жағдайларда функционалды күйлерді өзін-өзі реттеудің тиімділігі жоғары;

2) неғұрлым табысты кәсіпқойлар функционалды күйлерді өзін-өзі реттеудің әдістері мен тәсілдерінің дамыған жүйесіне ие, бұл оларға шиеленісті жағдайларда өздерін сенімді сезінуге мүмкіндік береді;

3) қысқа мерзімді және ұзақ шиеленіс жағдайында өзін-өзі реттеу әдістерін таңдау, кәсіби нормалар мен ұйымдастырушылық мінез-құлық ережелеріне сәйкес келетін ситуациялық талаптарға сәйкес, функционалды күйлердің тиімді өзін-өзі реттеуін және кәсіби міндеттердің сәтті орындалуын қамтамасыз етеді.

Болашақ мұғалімдер үшін өзін-өзі реттеудің маңызы:

- Уақыт пен ресурстарды тиімді басқару мүмкіндігі.
- Оқу жүктемесі мен стресті жеңе білу.
- Жұмыста жоғары мотивация мен ынта-жігерді сақтау.
- Жағымсыз эмоцияларды бақылау және кәсіби күйіп қалудың алдын алу.
- Эмпатияны дамыту және оқушыларды эмоционалды қолдау қабілеті.
- Мазасыздықты азайту және өзін-өзі бағалауды арттыру.
- Әлеуметтік өзара әрекеттесу:
- Оқушылармен, ата-аналармен және әріптестермен тиімді қарым-қатынас.
- Жанжалдарды шешу және жағымды оқу ортасын құру.
- Кәсіби және жеке шекараларды сақтау.

Өзін-өзі реттеуді дамыту арқылы болашақ мұғалімдердің психологиялық денсаулығын қалыптастыру олардың кәсіби дайындығының ажырамас бөлігі болып табылады. Өзін-өзі реттеу тәрбиешілерге күнделікті күйзелістер мен есеңгіреуді жеңуге ғана емес, сонымен қатар оқушылармен және әріптестермен тиімді және сау қарым-қатынас орнатуға көмектеседі, бұл сайып келгенде оқу процесіне қатысушылардың барлығының білім сапасы мен әл-ауқатын жақсартуға ықпал етеді. Өзін-өзі реттеу дағдыларын игерген болашақ тәрбиешілер кәсіби қиындықтарға төзімді бола бастайды және психологиялық денсаулық пен өз жұмысына қанағаттанудың жоғары деңгейін сақтай отырып, өз міндеттерін тиімдірек орындай алады.

Өзін-өзі реттеу психикалық денсаулықтың әртүрлі қырларымен тығыз байланысты. Ол болашақ педагогтарға әртүрлі кәсіби және жеке қиындықтарды жеңуге көмектесетін когнитивті, эмоционалды және мінез-құлық компоненттерін қамтиды.

Когнитивті компонент:

- Зейінді дамыту педагогтарға өз ойлары мен эмоцияларына мұқият болуға көмектеседі. Бұл ойластырылған шешімдерге ықпал етеді.

- Тұрақты интроспекция кәсіби қызмет пен жеке әл-ауқатқа әсер етуі мүмкін жағымсыз ойлау үлгілерін анықтауға және түзетуге мүмкіндік береді.

- Мақсат қоя білу және оған жетуді жоспарлау стресс деңгейін төмендететін уақыт пен ресурстарды ұтымды пайдалануға ықпал етеді.

Эмоционалды компонент:

- Ашулану, қорқыныш, мазасыздық сияқты эмоцияларыңызды басқара білу педагогтарға стрестік жағдайларда эмоционалды тұрақтылықты сақтауға көмектеседі.

- Эмпатияны дамыту оқушыларды жақсы түсінуге және қолдауға мүмкіндік береді, бұл оқу атмосферасын жақсартады.

- Жұмыс пен өмірдің жағымды жақтарына назар аудару жалпы қанағаттану мен мотивация деңгейін арттыруға көмектеседі.

Мінез-құлық компоненті:

- Өзін-өзі тәрбиелеуді дамыту мұғалімдерге жоспарланған жоспарды орындауға және кәсіби міндеттерді шешуге көмектеседі.

- Өзгерістерге икемді жауап беру және жаңа жағдайларға бейімделу қабілеті стресті азайтуға және жұмыс тиімділігін арттыруға көмектеседі.

- Басқалармен тиімді қарым-қатынас жасау қабілеті жағымды және қолдау көрсететін оқу ортасын құруға ықпал етеді.

Көптеген білім беру мекемелері тәрбиешілерге арналған Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) бағдарламаларын енгізеді, бұл стресс деңгейін төмендетуге және эмоционалды әл-ауқатты жақсартуға көмектеседі. Мұндай бағдарламаларға қатысушылар зейін деңгейінің жоғарылауын және өзін-өзі реттеу қабілеттерінің жақсарғанын атап өтеді. Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту білім беру сапасын жақсартуға және білім беру процесінің барлық қатысушылары үшін қолайлы оқу ортасын құруға ықпал ететін педагогтерді даярлаудың ажырамас бөлігі болуға тиіс.

Өзін-өзі бақылау өзін-өзі реттеудің негізгі элементі. Оған нақты мақсаттар қою, өз мінез-құлқын бақылау және ұзақ мерзімді мақсаттарға дереу қанағаттануды кейінге қалдыру сияқты әдістер кіреді. Мысалы, «табысты елестету» әдісі уәждемені нығайтуға және түпкілікті нәтижеге назар аударуға көмектеседі. Эмоционалды зейін — бұл сезімдерді тану және түсіну қабілеті. Бұл дағдыны дамыту эмоционалды реакциялармен жақсы күресуге және импульсивті әрекеттерден аулақ болуға көмектеседі.

Ғылыми әдебиеттерде психикалық өзін-өзі реттеуді жетілдіруде жақсы дәлелденген көптеген әдістер мен жаттығулар сипатталған. Мәселен, А.Ц. Пуни өзін-өзі реттеу әдістерін үш топқа бөлді:

1. Психикалық күйдің эмоционалды компоненттерін саналы түрде бақылаудың әдістері: эмоциялар көрінісінің сыртқы белгілерін жою, релаксацияға арналған арнайы физикалық жаттығулар, тыныс алу жаттығулары.

2. Күйдің аттенциалды, сенсорлық-перцептивті және психикалық сипаттамаларына бағытталған: стрестік жағдайлармен байланысты емес объектілерге және ойлау (идеомоторлы) әрекеттерге назар аудару әдістері, сенсорлық-перцептивті үдерістер.

3. Уәждемелі-ерікті әдістер: өзін-өзі сендіру, өзін-өзі мақұлдау, өзін-өзі тыныштандыру және т.б.

#### *Әдістер мен материалдар*

Болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығының деңгейін анықтау үшін зерттеуге М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университетінің «Педагогика және психология» білім беру бағдарламасының 2-ші курсының 30 студенті қатысты. Зерттеу барысында А.В. Козлов ұсынған «Психологиялық денсаулықтың жеке моделі» әдісі қолданылды. А.В. Козлов өзінің психологиялық денсаулық құрылымын бөліп көрсету үшін психосемантикалық тәсілді қолданды. Зерттеу нәтижесінде ол психологиялық денсаулықтың 10 саласын анықтады, олар: психикалық тепе-теңдік, просоциалдық бағдар, физикалық әл-ауқат, гуманистік ұстаным, өзі болуға ұмтылу, шығармашылық көрініс, отбасылық әл-ауқат, руханилық, мақсатқа бағдарлану, интеллектуалды жетілдіру.

«Психологиялық денсаулықтың жеке моделі» әдістемесінің соңғы нұсқасы 8 шкала бойынша бөлінген 86 мәлімдемеден тұрады:

СтВ-стратегиялық вектор;

ПВ-просоциалды вектор

МВ-мен-вектор;

ШВ-шығармашылық вектор;

РВ-рухани вектор;

ИВ-интеллектуалды вектор

ОВ-отбасылық вектор;

ГВ-гуманистік вектор.

А.В. Козлов ұсынған кілтті қолдана отырып, 8 шкала бойынша нәтижелер алынды және белгілерді анықтайтын негізгі факторларды анықтау үшін факторлық талдауды қолданылды.

*Нәтижелер және оларды талдау*

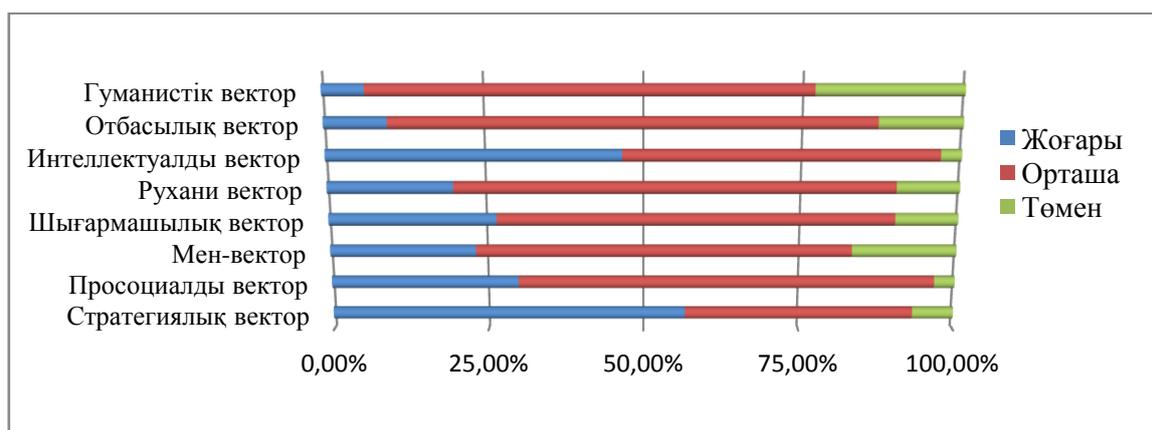
Студенттерде сегіз векторға бөлінген психологиялық денсаулық деңгейін анықтадық (1-кесте).

1 - кесте

**Зерттеу нәтижелері**

Атауы	Психологиялық денсаулық салаларының көрсеткіштері					
	Жоғары		Орташа		Төмен	
	%	Саны	%	Саны	%	Саны
Стратегиялық вектор	56,7 %	17	36,7 %	11	6,6 %	2
Просоциалды вектор	30 %	9	66,7 %	20	3,3 %	1
Мен-вектор	23,3 %	7	60 %	18	16,7 %	5
Шығармашылық вектор	26,7 %	8	63,3 %	19	10 %	3
Рухани вектор	20 %	6	70 %	21	10 %	3
Интеллектуалды вектор	46,7 %	14	50 %	15	3,3 %	1
Отбасылық вектор	10 %	3	76,7 %	23	13,3 %	4
Гуманистік вектор	6,7 %	2	70 %	21	23,3 %	7

Интеллектуалды қызметті жүзеге асырудың жоғары деңгейде дамыған қабілеттері студенттердің жартысында (46,7 % немесе 14 адам) анықталды. Психологиялық денсаулықты іске асырудың интеллектуалды векторының орташа көрсеткіштері бар студенттер санаты (50 % немесе 15 адам) саны бойынша сәл көбірек. Студенттердің ең аз саны (барлығы 1 адам, бұл 3,3 % құрайды) осы шкала бойынша төмен көрсеткіш анықталды. Студенттер тұлғааралық қатынастарды құруда өте жақсы деңгейде. Үштен бір бөлігі (30 % немесе 9 адам) психологиялық денсаулықтың әлеуметтік саласының жоғары дәрежесін көрсетті, ал зерттелген студенттердің көпшілігінде (66,7 % немесе 20 адам) тиісті шкала бойынша орташа мәндер анықталды. Тек бір субъектінің көрсеткіштері (3,3 %) төмен болды.



1-сурет. Зерттеу нәтижелері

Шығармашылық вектор да жақсы деңгейде. «Шығармашылық вектор» шкаласы бойынша жоғары көрсеткіштерге 30 адамның 8-і (26,7 %), ал орташа көрсеткіштерге 19 адам (63,3 %) ие. Шығармашылық вектордың даму деңгейі төмен субъектілер тобы аз (10 % немесе 3 адам).

Басқа шкалалар бойынша үлкен пайыздық үлестер орташа көрсеткіштері бар санатқа: отбасылық вектор — 76,7 % (23 адам), гуманистік вектор — 70 % (21 адам), мен-вектор — 60 % (18 адам), рухани вектор — 70 % (21 адам) кірді.

Бұл көрініс көптеген субъектілердің моральдық, автономды, өз пікірін қорғай алатындығын, отбасын бағалайтынын, адамдармен қарым-қатынаста гуманистік ұстанымды ұстанатындығын көрсетеді. Алайда, 23,3 % немесе 7 адамның психологиялық денсаулықтың гуманистік саласының даму деңгейі төмен екендігі алаңдаушылық туғызады.

Болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастырудың әдістемелік тәсілдерін әзірлеу және негіздеу барысында өзін-өзі реттеуге назар аудару қажет. Мұнда өзін-өзі реттеу жеке және кәсіби өсуге қол жеткізу үшін өз ойларын, эмоцияларын және мінез-құлқын басқаруға көмектесетін негізгі механизм ретінде әрекет етеді.

Өзін-өзі реттеу психологиялық денсаулықты қалыптастыруда шешуші рөл атқарады, әсіресе кәсіби қызметі эмоционалды тұрақтылықтың, стреске төзімділіктің және қарым-қатынас дағдыларының жоғары деңгейін талап ететін болашақ педагогтар үшін маңызды. Болашақ педагогтарға арналған өзін-өзі реттеудің келесі әдістерін ұсынамыз:

1. Фестингердің когнитивті қайта бағалауы және когнитивті диссонанс теориясы. Когнитивті қайта бағалау бұл жағдайды қайта қарау арқылы эмоционалды тәжірибені өзгерту процесі. Бұл Леон Фестингердің когнитивті диссонанс теориясына сәйкес келеді, ол адамдар ішкі психологиялық тепе-теңдікке ұмтылады деп болжайды. Болашақ педагогтар бұл әдісті психологиялық денсаулықты сақтауға көмектесетін стрестік жағдайларды қайта қарау үшін қолдана алады. Мысалы: педагог оқушының материалды түсінбеуіне тап болады. Мұны сәтсіздік ретінде қабылдаудың орнына, педагог жағдайды оқытуға жеке көзқарастың мүмкіндігі ретінде қайта қарастыра алады. Ол балама оқыту әдістерін дамыта алады немесе оқушыға көмектесу үшін әртүрлі білім беру ресурстарын пайдалана алады.

2. Бандураның әлеуметтік қолдауы және әлеуметтік оқыту теориясы.

Әлеуметтік қолдау басқа адамдардан, әсіресе стрестік жағдайларда көмек пен ресурстарды іздеуді және пайдалануды қамтиды. Бұл Альберт Бандураның әлеуметтік оқыту теориясымен тығыз байланысты, ол бақылау, еліктеу және модельдеу арқылы оқытудың маңыздылығын көрсетеді. Болашақ педагогтар әлеуметтік қолдауды оқыту және кәсіби қиындықтарға бейімделу тәсілі ретінде қолдана алады. Мысалы, жаңа педагог сыныпты басқаруда қиындықтарға тап болады. Ол сыныпты басқару және тәртіп стратегияларын ұсынатын тәжірибелі әріптесінен кеңес сұрайды. Бұл тәжірибе мен қолдаудың алмасуы жаңа педагогты қазіргі жағдайды шешуге көмектесіп қана қоймай, оның кәсіби дамуына ықпал етеді.

3. Локктың мақсат қою теориясы. Табысты елестету — бұл тапсырманы сәтті орындайтын немесе мақсатқа жететін өзін көрсетуді қамтитын әдіс. Бұл Эдвин Локктың мақсат қою теориясымен байланысты, ол нақты, қиын және қол жеткізуге болатын мақсаттарды әдейі орнату жоғары өнімділікке ықпал етеді деп тұжырымдайды. Болашақ педагогтар уәждеме мен өзін-өзі тиімділікті арттыру үшін елестетуді қолдана алады. Мысалы: Педагог маңызды сабаққа дайындалуда. Бастамас бұрын ол сабақты қалай сәтті өткізетінін елестетеді, оқушылар белсенді қатысады және білім беру мақсаттарына қол жеткізіледі. Бұл оң психикалық дайындық оның өзіне деген сенімділігін арттыруға көмектеседі және сабақты тиімді жүргізуге ықпал етеді.

Бұл мысалдар болашақ педагогтардың өзін-өзі реттеу әдістерін өздерінің кәсіби тәжірибелеріне қалай біріктіре алатынын көрсетеді, осылайша олардың психологиялық денсаулығы мен кәсіби тиімділігін арттырады. Осы әдістер мен тәсілдерді білім беру үдерісіне енгізу болашақ педагогтарға психологиялық денсаулығын жақсартуға ғана емес, сонымен қатар олардың кәсіби және жеке өсуіне ықпал ететін өзін-өзі реттеудің маңызды дағдыларын үйретуге көмектеседі.

### *Қорытынды*

Зерттеу нәтижелері болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын қалыптастырудағы өзін-өзі реттеудің маңызды рөлін көрсетеді. Өзін-өзі реттеу психологиялық әл-ауқаттың негізгі аспектісі ретінде эмоцияларды, мінез-құлықты және танымдық процестерді тиімді басқаруды қамтамасыз етеді, бұл әсіресе білім беру ортасында маңызды. Бұл психология мен педагогика саласындағы алдыңғы теориялық тұжырымдамаларға сәйкес келеді. Студент-педагогтардың өзін-өзі реттеу құзыреттілігін дамыту олардың кәсіби дайындығының ажырамас бөлігі. Өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға бағытталған мамандандырылған курстар мен тренингтерді білім беру бағдарламаларына қосу педагогикалық даярлықтың сапасын едәуір жақсарта алады. Бұл тәсіл педагогтардың білімі мен тәрбиесіне қойылатын заманауи талаптарға сәйкес келеді. Зерттеу нәтижелері болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығы мен кәсіби құзыреттілігін жақсартуға

бағытталған білім беру бағдарламалары мен әдістерін әзірлеу және жүзеге асыру үшін маңызды деректерді ұсынады. Атап айтқанда, алынған мәліметтер негізінде педагогикалық қызметтің қажеттіліктері мен ерекшеліктеріне бейімделген өзін-өзі реттеудің нақты әдістерін жасауға болады.

### Әдебиеттер тізімі

- 1 Gelisli, Y., Abdikalikov, B., & Ussenova, A. (2024). Psychological well-being as a component of future teachers' professional competence: The potential of volunteer activities. *Pedagogy and Psychology*, 61(4), 126–133. <https://doi.org/10.51889/2960-1649.2024.61.4.015>.
- 2 Xiyun, S., Fathi, J., Shirbagi, N., & Mohammaddockht, F. (2022). A structural model of teacher self-efficacy, emotion regulation, and psychological wellbeing among English teachers. *Frontiers in Psychology*, 13, 904151. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904151>
- 3 Zhi, R., & Derakhshan, A. (2024). Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs. *European Journal of Education*, 59(3), e12643. <https://doi.org/10.1111/ejed.12643>.
- 4 Mukhlis, H., Hariri, H., & Riswandi, R. (2024). A Current Study of Psychological Well-Being in Educational Institutions: A Systematic Literature Review. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 18(2), 382–390. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i2.21136>.
- 5 Maurer, M.M., & Daukantaitė, D. (2020). Revisiting the organismic valuing process theory of personal growth: A theoretical review of Rogers and its connection to positive psychology. *Frontiers in Psychology*, 11, 1706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01706>.
- 6 White, B. (2023). Inequality: Relevance of Alfred Adler's Work and Its Applicability to Racial and Ethnic Minorities and Mental Health Clinicians. *The Journal of Individual Psychology*, 79(1), 60–69. <https://doi.org/10.1353/jip.2023.0004>.
- 7 Beard, K.S. (2015). Theoretically speaking: An interview with Mihaly Csikszentmihalyi on flow theory development and its usefulness in addressing contemporary challenges in education. *Educational Psychology Review*, 27(2), 353–364. <https://doi.org/10.1007/S10648-014-9291-1>
- 8 Desai, M. (2018). Travel and Movement in History: Frantz Fanon, Karen Horney, and Erich Fromm. *Travel and Movement in Clinical Psychology: The World Outside the Clinic*, 27–63. [https://doi.org/10.1057/978-1-137-57174-8\\_2](https://doi.org/10.1057/978-1-137-57174-8_2).
- 9 Griboyedova, O.I. (2021). Studying The Self-Knowledge Of Adolescents With The Low Level Of Psychological Well-Being. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 27-28. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.12.02.27>.
- 10 Delle Fave, A. Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth. *Springer Science & Business Media*, 2, 39–58. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-9876-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9876-4_3).
- 11 Delle Fave, A. Wissing, M.P., & Brdar, I. (2023). Beyond polarization towards dynamic balance: Harmony as the core of mental health. *Frontiers in psychology*, 14, 1177657. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1177657>.
- 12 McClelland, M., Geldhof, F., Morrison, S., & Gestsdóttir M. (2017). Self-Regulation. *Handbook of Life Course Health Development*, 275–298. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_12)
- 13 Raver, C.C. (2012). Low-income children's self-regulation in the classroom: Scientific inquiry for social change. *American Psychologist*, 8, 681–689. <https://doi.org/10.1037/a0030085>
- 14 Derakhshan, A., & Fathi, J. (2024). The Interplay between Perceived Teacher Support, Self-regulation, and Psychological Well-being among EFL Students. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 8, 113-138. <https://doi.org/10.30466/ijltr.2024.121579>
- 15 Fan, L. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Front. Psychol*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
- 16 Akram, H. (2023). Do emotional regulation behaviors matter in EFL teachers' professional development? A process model approach. *Porta Linguarum Revista Interuniversitaria de Didáctica de las Lenguas Extranjeras — Porta Linguarum: International Journal of Foreign Language Teaching and Learning*, 29654. <https://doi.org/10.30827/portalin.vi2023c.29654>.
- 17 Robson, D. (2020). Self-Regulation in Childhood as a Predictor of Future Outcomes: A Meta-Analytic Review. *Steven Psychological Bulletin*, 146-147. <https://doi.org/10.1037/bul0000227>

Н.У. Кулдашева, Махмут Читиль, П.Б. Сейітқазы, К.Р. Кажимова

### **Саморегуляция как основной метод формирования психологического здоровья будущих педагогов**

Статья посвящена теме формирования психологического здоровья будущих педагогов через саморегуляцию. Особое внимание уделяется анализу современных подходов к развитию психологического здоровья будущих педагогов и выявлению основных аспектов саморегуляции как средства улучшения

психологического состояния. Авторы опираются на концепции зарубежных и отечественных ученых, такие как гуманистический подход, самопознание, психологическая устойчивость. В исследовании приняли участие 30 студентов педагогического факультета. Применен метод «индивидуальной модели психологического здоровья», разработанный А.В. Козловым, основанный на психосемантическом подходе. Результаты исследования показали, что большинство студентов имеют средний или высокий уровень развития в различных областях психологического здоровья. Особое внимание уделяется необходимости разработки и внедрения методических приемов саморегуляции в образовательный процесс. Представлены методы развития критического мышления, эмоциональной саморегуляции, коммуникативных навыков и творческого самовыражения. В статье подчеркивается важность включения этих методов в образовательную программу для подготовки квалифицированных преподавателей, способных эффективно решать профессиональные задачи и развивать психологическое здоровье студентов. Исследование адресовано специалистам в области педагогического образования, психологам, методистам, преподавателям вузов, студентам педагогических специальностей, а также всем интересующимся вопросами формирования психологического здоровья в сфере образования.

*Ключевые слова:* саморегуляция, психологическое здоровье, будущие педагоги, познавательные процессы, навыки межличностного общения, гуманистический подход.

N.U. Kuldasheva, Mahmut Chitil, P.B. Seitkazy, K.R. Kazhimova

### **Self-regulation as the main method of shaping the psychological health of future teachers**

The article is devoted to the formation of psychological health of future teachers through self-regulation. Special attention is paid to the analysis of modern approaches to the development of psychological health of future teachers and the identification of the main aspects of self-regulation as a means of improving the psychological state. 30 students of the pedagogical department took part in the study. The “individual model of psychological health” method developed by A.V. Kozlov and based on a psychosemantic approach, was applied. The results of the study showed that the majority of students have an average or high level of development in various aspects of psychological health. Special attention is paid to the need to develop and implement methodological techniques of self-regulation in the educational process. The article emphasizes the importance of including these methods in the educational program for the training of qualified teachers who are able to effectively solve professional problems and develop psychological health of students. The study is addressed to specialists in the field of pedagogical education, psychologists, methodologists, university teachers, students of pedagogical specialties, as well as anyone interested in the formation of psychological health in the field of education.

*Key words:* self-regulation, psychological health, future teachers, cognitive processes, interpersonal communication skills, humanistic approach.

#### Information about the authors

**Kuldasheva, N.U. (contact person)** — Doctoral student, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan; e-mail: nadezhda.22.77@mail.ru; <https://orcid.org/0009-0007-6736-801X>

**Mahmut, Chitil** — Associate Professor, Gazi University, Ankara, Turkey; e-mail: mahmutcitol@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-7607-6595>

**Seitkazy, P.B.** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan; e-mail: perizatbs@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0001-8799-7699>

**Kazhimova, K.R.** — PhD, Senior Lecturer, M. Utemisov West Kazakhstan University, Oral, Kazakhstan; e-mail: kkr\_1980@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-7099-0658>