

Ғұмырзақ А.^{1*}  Сарсенбаева Л.О.¹  Бейсенбаева Ж.А.²  Кусаинова А.А.³ 

¹Туран университеті

²Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті

³Қазақ ұлттық аграрлық ғылыми зерттеу университеті

Алматы қ-сы, Қазақстан

e-mail: akmaralgumyrzak@gmail.com

Студенттердің іс-әрекетін өзін-өзі реттеуінің факторы ретінде жетістікке жету мотивациясы

Аңдатпа

Мақалада студенттердің оқу іс-әрекетіндегі өзін-өзі реттеу деңгейі зерттелді. Зерттеуде А.В. Моросанованың ССУД-2011 әдістемесі (Оқу іс-әрекетіндегі өзін-өзі реттеу) және В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарая мен М.П. Мирошникова әзірлеген САН әдістемесі (Самочувствие – Активность – Настроение) қолданылды; ССУД-2011 әдістемесі қазақ тіліне бейімделіп, оның сенімділігі Альфа Кронбах коэффициенті арқылы тексерілді. Нәтижелер студенттердің оқу іс-әрекетін жоспарлау, бақылау және өзін-өзі бағалау қабілеттерінде айырмашылықтар бар екенін көрсетті. Спирмен бойынша жүргізілген корреляциялық талдау эмоционалдық күй, белсенділік көрсеткіштері мен студенттердің өзін-өзі реттеу деңгейі арасында статистикалық тұрғыдан мәнді оң байланыстар бар екенін анықтады, бұл оқу тапсырмаларын сәтті орындауда эмоционалдық құрамдастың маңыздылығын растайды. Алынған деректер оқу бағдарламаларын жетілдіруде, студенттердің жеке оқу стратегияларын дамытуда және олардың академиялық жетістігін арттыруда қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: Өзін-өзі реттеу, оқу қызметі, студенттер, эмоционалды жағдай, белсенділік, жоспарлау

Ғұмырзақ А.^{1*}, Сарсенбаева Л.О.¹, Бейсенбаева Ж.А.², Кусаинова А.А.³

¹ Университет «Туран»

² Казахский национальный женский педагогический университет

³ Казахский национальный аграрный исследовательский университет, Алматы, Казахстан

e-mail: akmaralgumyrzak@gmail.com

Мотивация достижения как фактор саморегуляции действий студентов

Аннотация

В статье исследовался уровень саморегуляции учебной деятельности студентов. В исследовании применялись методики ССУД-2011 А.В. Моросановой (Саморегуляция в учебной деятельности) и САН (Самочувствие – Активность – Настроение) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова; методика ССУД-2011 была адаптирована на казахский язык и проверена на надежность с помощью коэффициента Альфа Кронбаха. Результаты показали, что у студентов наблюдаются различия в способности к планированию, контролю и самооценке учебной деятельности. Корреляционный анализ по Спирмену выявил статистически значимые положительные связи между показателями эмоционального состояния, активности и уровнем саморегуляции студентов, что подтверждает важность эмоциональной составляющей для успешного выполнения учебных задач. Полученные данные могут быть использованы для совершенствования учебных программ, развития индивидуальных учебных стратегий студентов и повышения их академической успешности.

Ключевые слова: саморегуляция, учебная деятельность, студенты, эмоциональное состояние, активность, планирование

Gumyrzak A.^{1*}, Sarsenbayeva L.O.¹, Beisenbayeva Zh.A.², Kusainova A.A.³

¹ Turan University

² Kazakh National Women's Teacher Training University

³ Kazakh National Agrarian Research University, Almaty, Kazakhstan

e-mail: akmaralgumyrzak@gmail.com

Achievement motivation as a factor of students' self-regulation in learning activities

Abstract

The study examined the level of self-regulation in students' learning activities. The research used the SSUD-2011 methodology by A.V. Morosanova (Self-Regulation in Learning Activities) and SAN (Well-being – Activity – Mood) by V.A. Doskin, N.A. Lavrentyeva, V.B. Sharay, and M.P. Miroshnikov. The SSUD-2011 tool was adapted into Kazakh and its reliability was confirmed using Cronbach's Alpha coefficient. Results showed differences in students' abilities for planning, monitoring, and self-assessment of their learning activities. Spearman correlation analysis revealed statistically significant positive relationships between students' emotional state, activity, and self-regulation, highlighting the role of emotional factors in effective learning. The findings can be applied to improve educational programs, develop individual learning strategies, and enhance academic performance.

Keywords: self-regulation, learning activities, students, emotional state, activity, planning

Кіріспе. Қазіргі таңда Қазақстанның жоғары білім беру жүйесінде жүріп жатқан жаңғырту үдерістері білім алушылардың тек кәсіби білімді ғана емес, сонымен қатар жеке тұлғалық қасиеттерін, соның ішінде өзін-өзі реттеу қабілеттерін де дамытуды талап етеді. Студенттік кезең – тұлғаның өзіндік дамуы мен әлеуметтенуінің маңызды кезеңі болып табылады. Бұл уақытта жастардың өмір сүру салты, құндылықтары, кәсіби мақсаттары мен ішкі тәртіп дағдылары қалыптасады. Алайда студент жастардың көпшілігі жоғары оқу орнына түскеннен кейін жаңа талаптар мен қысымдарға тап болып, эмоционалдық тұрақсыздық, оқу мотивациясының төмендеуі, күйзеліс және академиялық үлгерімнің нашарлауы сияқты қиындықтарға ұшырауы мүмкін. Мұндай жағдайда тұлғаның өзін-өзі реттеу қабілеті олардың сәтті бейімделуінің, дербес шешім қабылдауының және өмірлік қиындықтарды еңсере алу қабілетінің негізі ретінде маңызды рөл атқарады.

Бұған дәлел ретінде студенттерде кездесетін эмоционалды күйлеріне байланысты жүргзіліп жатқан көптеген зерттеу жұмыстарын көруге болады. Бүгінгі күннің өзінде Қазақстанда студенттердің стресстік жағдайы, студенттерде кездесетін фрустрация, мазасыздық тақырыптары көптеп зерттелуде. Сондай-ақ, бұл мәселе аясында, шет елдік зерттеулерден де қарқынды ақпарат жинай аламыз.

Негізгі бөлім. Университеттік орта студенттің өзіндік дамуына ықпал ететін әлеуетті факторлар мен ресурстарға бай. Оқу бағдарламалары, педагогикалық қолдау, әлеуметтік орта, цифрлық білім беру ресурстары және академиялық мәдениет сияқты элементтер – студенттің жан-жақты дамуына әсер ететін маңызды тетіктер. Алайда бұл ресурстарды тиімді пайдалану үшін олардың нақты қандай әсері бар екендігін анықтау қажет. Сондықтан студенттік ортада тұлғаның өзін-өзі реттеуін дамытудың ішкі (тұлғалық) және сыртқы (орта факторлары) механизмдерін зерттеу – Қазақстанның жоғары білім беру жүйесінің сапасын арттыру, болашақ мамандардың тұлғалық даму жолдарын айқындау тұрғысынан өзекті ғылыми әрі практикалық мәселе болып табылады. Мотивация көбінесе адамдардың кез-келген жағдайларда әртүрлі әрекет ету себептерін білдіреді. Қарапайым тілмен айтқанда, мотивация адамның күш-жігерінің бағыты мен қарқындылығы ретінде анықталады. «Күш-жігердің бағыты»

адамның қол жеткізгісі келтін мақсаттарын, ал «күш — жігердің қарқындылығы» адамның осы мақсаттарға жетуге ұмтылу дәрежесін білдіреді. Мотивация - бұл тұлғаның дамуында негізгі төрт фактор әсер ететін туа біткен құбылыс: жағдай (қоршаған орта және сыртқы ынталан-дырулар), темперамент (дененің ішкі күйі), мақсат (мінез-құлық ниеті, мақсат пен бейімділік) және құрал (мақсаттарға жету үшін қолданылатын құралдар). Өз мақсаттарына жету үшін адам алдымен негізгі қажеттіліктерін анықтап алуы керек.

Академиялық жетістіктер барысында кездесетін түрткі мектептегі оқу мен прогреске байланысты мінез-құлықты көрсетеді. [1]. Мотивация академиялық құзыреттілікте өте маңызды рөл атқарады. Студенттердің мотивациясы неғұрлым көп болса, соғұрлым олардың оқуға деген қызығушылығы артады. Жалпы бұл қажеттілікті адамның іс-әрекетінің негізгі қоздырғыш күші және оның бағытын анықтайтын түрткісі деп атауға болады. Дегенмен, бұл мінез-құлыққа әсер ететін негізгі қоздырғыш болып қана қоймай, сонымен қатар білім алуда маңызды рөлге ие. Шын мәнінде, мотивация студенттерді оқытудың қажетті шарты болып табылады және оның білім мен оқуға әсері расталады. Егер студенттер сабаққа қызығушылық танытпаса (яғни олардың мотивация деңгейі төмен болса), онда олар мұғалімнің түсіндірмелерін елемейді және берілген кез-келген тапсырмаларға немқұрайлық танытады. Осылайша оларда алға ұстылыс болмайды. Алайда, егер олар қажеттіліктерін түсініп жоғары қызығушылық танытар болса (яғни мотивацияның жоғары деңгейі болса), демек кез-келген берілген тапсырмалардың ауырлығына қарамастан мұқият тыңдап, үлкен жауапкершілікпен орындайды [2].

1967 жылдары тұлғаның өзін-өзі реттеу түсінігін алғашқылардың бірі болып Бандура енгізген. Ол бұл зерттеуді жан-жақты жеке, отбасылық және әлеуметтік деңгейлерде қарастырған. Бандураның пайымдауынша тұлғаның өзін-өзі реттеу дағдысы іс-әрекеттің қажетті байланыстарын, әлеуметтік және білім беру мүмкіндіктерін, сондай-ақ мақсатқа жетуді кейінге қалдыру қабілетін бастау және одан бас тарту қабілеті деп сипаттайды. Бұл зерттеуді Бандурадан кейін кеңінен қарастырған теоретиктердің бірі Барри Циммерман болды. Б.Циммерманның ойынша тұлғаның жеке мақсаттарға жетуі мезгілімен жоспарланған ойлардың, эмоциялардың, өзін-өзі қалыптастыратын әрекеттердің тұлғалық дамуына жетелейтін негізгі факторлар болып табылады [3].

Ғылыми әдебиеттерге сүйенсек, тұлғаның өзіндік даму қабілеті екі негізгі жүйе бойынша қалыптасқан: жетістікке ұмтылуға бағдарланған өзін-өзі реттеу (promotion) және қауіп-қатерден сақтануға, ең қымбаттарынан айырылудың алдын алуға бағдарланған өзін-өзі реттеуі (prevention). Зерттеу нәтижелері трансформациялық көшбасшылықтың арқасында алға жылжу жұмысқа қанағаттануға байланысты екенін көрсетті. Бүгінгі күні Өзін-өзі реттеудің маңыздылығы эмоционалды аспектіде ғана емес, адамның мінез-құлқының барлық психологиялық аспектілерінде атап өтіледі. Бұл адамның жоғары мақсаттарға жету үшін өз ойларын, сезімдерін, тілектерін және күнделікті байланыстарын өзгерту үшін қолданатын дағдысы. Шын мәнінде, тұлғаның өзіндік қадағалауы адамдар өздерінің когнитивті ойлауын реттеу және бақылау үшін қолданатын стратегияларды қамтиды. Пинтрих бұл зерттеуді - студенттер өздерін дамытуда қателіктерін немесе кемшіліктерін кеш түсініп, реттейтін және олардың ойлауы мен мінез-құлқын басқаруға ынталандыратын белсенді процесс, деп көрсетеді [4].

Өзін басқара білуге қабілетті студенттер өзін-өзі реттеу дағдылары қалыптаспаған студенттерге қарағанда бірқатар айырмашылықтармен ерекшеленеді. Атап айтар болса бұл студенттер: - когнитивті стратегияларды қолданады, - өз уақыттарын жоспарлы әрі тиімді ұйымдастыруға тырысады, - жеке мақсатқа жету үшін танымдық үдерістерін бақылайды, - оқуға ыңғайлы білім беру ортасын жасап алады, - оқу тапсырмаларын орындауда және оқу ортасын басқару мен реттеуде тиімді күш жігерін жұмысайды.

Аталмыш теорияның негізін қалаған зерттеушілердің бірі Б.Циммерман Өзін-өзі реттеу ол - оқытудың әртүрлі модельдері болатындығын көрсеткен. Оның пайымдауынша бұл модельдер оқу процесінде студенттердің белсенді рөлін көрсетеді. Әрбір модельдің мақсаты академиялық және жеке жетістікке әсер ету үшін, сондай-ақ тәуелсіз дағдыларды қалай қалыптастыру

керектігін анықтайды, дейді. Мұндай модельдерге Борковский (метакогницияның процеске бағытталған моделі), Бекартс (оқытумен келісілген жұмыс), Пинтрих (өзін-өзі реттеудің жалпы негізі), Винн (өзін-өзі реттеуді оқытудың төрт кезеңі) және Циммерман (өзін-өзі реттеудің әлеуметтік танымы) (Пустинен және Пульккинен, 2001) жатады. Бұл зерттеуде Циммерман моделі оның жаңалығы мен метамфетаминдік одологияны толық оқытуына байланысты таңдалды. Дәлірек айтса бұл модельдерге өзін-өзі реттеу дағдылары, басқару дағдылары ретінде сипатталады, уақытты басқару, жазбаларды жазу, тестке дайындық, жалпы берілген мәтіндерді түсіну, мәтіннің қысқаша мазмұны еркін айта білу түрлері жатады. Осы дағдылардың әрқайсысын дамыту үшін қайталанатын цикл толтырылады, оның ішінде «өзін-өзі бағалау және бақылау, мақсат қою және бағдарламаларды жоспарлау, іске асыру стратегиялары, нәтижелер мониторингі және түзету кезеңдері» кездеседі [5].

Бұрын жүргізілген зерттеулер өзін-өзі реттей отырып оқытудың білім алушылардың академиялық үлгерімімен тығыз байланысты екенін көрсетті. Сондай-ақ тағыда бір қатар өзге де зерттеулерде өзін-өзі реттеу мен жетістікке жету мотивациясы арасындағы өзара байланысты растады. Студенттердің өзін-өзі реттеуімен танымдық процестердің байланысы атты мақалада Финляндиялық зерттеушілер жасөспірімдердегі өзін-өзі реттеу дағдыларының қалыптасу деңгейінің әсері қарастырылған. Зерттеу нәтижелері өзін-өзі реттеудің эмоциялық күйлерді, танымдық үдерістерді және мінез-құлықтық реакцияларды бақылау мен басқару қабілетінің артуына ықпал ететінін көрсетті. Өзін-өзі реттеу дағдылары дамыған жасөспірімдер өз мінез-құлықтың рефлексия, өзін-өзі бағалау және жеке реакцияларын бақылау арқылы талдап, қадағалайды. Нәтижесінде болашаққа бағытталған неғұрлым позитивті көзқарас қалыптасып, іс-әрекеттің тиімділігін жоғары деңгейде жүзеге асыру қабілеті артады.

Циммерманмен Бокертс зерттеулеріне сүйенсек өзін-өзі реттеу дағдылары дамыған зерттеушілер жоғары мотивация, өзін-өзі бақылау және өзіне деген қанағаттану ерекшеліктерімен сипатталады дейді. Көйпер мотивация, метатану және өзін-өзі реттеу үдерістерінің ұзақ мерзімді академиялық табыстың болжамдаушы факторлары ретіндегі өзара байланысын зерттеді. Зерттеу нәтижелері метатану стратегияларын қолданатын және оқу үдерісінде өзін-өзі реттеу дағдыларын тиімді пайдаланатын уәжделген студенттердің оқу жетістіктері анағұрлым жоғары болатынын көрсетті.

Циммерман және басқалар өзін-өзі реттеу, академиялық табыс және икемділік арасындағы байланысты зерттеді. Нәтижелері өзін-өзі реттеу стратегияларын қолданатын студенттер оқуда және академиялық табыста басқа студенттерге қарағанда сәтті болғанын көрсетті. Бриттон академиялық табыс пен уақытты басқару арасындағы байланысты зерттеп, академиялық мақсаттары бар және белгілі бір уақытты басқаратын, уақытқа нақты қатынасы бар адамдардың жоғары академиялық жетістіктерге қол жеткізгенін анықтады. Равари өз көмекшілерімен бірге студенттердің Медициналық ғылымдар университетінде уақыттарын қалай ұйымдастырғанын зерттеді. Нәтижелері оқу бағыты мен күнделікті оқу ұзақтығы арасында елеулі айырмашылықтар бар екенін көрсетті.

Екінші жағынан, Резван және басқалар когнитивті дағдыларды (олар өздері өзін-өзі реттеу дағдыларының бөлігі) «пробациядағы студенттерге» үйрету олардың академиялық жетістіктерін жақсартатынын және оларды бақытты ететінін анықтады. Бір жағдай-контроль зерттеуінде Фулладчанг жоғары сынып оқушыларына өзін-өзі реттеу дағдыларын 6 сессияда үйретіп, тәжірибелік топта жақсы нәтижелерді байқады. Өзін-өзі реттеу теориясын қалпына келтірудің негізгі қадамы ретінде зерттей отырып, Сиергрет және басқалар өзін-өзі реттеу және мақсат қою дағдыларын пайдалану депрессия мен аландаушылықты азайтуға көмектесетінін және олар ойларды, сезімдерді және эмоцияларды реттейтіндіктен қалпына келтіру бағдарламаларында пайдалы болатынын тұжырымдады.

Оқу процесін қадағалай білу - студенттердің оқу үрдісін саналы түрде басқару қабілеті. Бұл мақсат қояды, материалды меңгерудің тиімді әдістерін таңдауды, уақытты дұрыс бөлу мен өз нәтижелерін бағалауды қамтиды. Бұл дағы дағды ХХІ ғасырдағы кәсіби және жеке өсу

үшін негізгі фактор болып табылады, - деп жазады отандық зерттеулердің бірінде. Қазіргі заманғы жоғары білім жүйесі студенттерге үздіксіз оқыту тұжырымдамасына баса назар аударады. Бұл олардың өзін-өзі жетілдіруін ынталандырады және өмір бойы үйрену қабілетін дамытады. Сонымен қатар, қазіргі білім беру ортасы студенттердің өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға ерекше көңіл бөледі. Осы қасиеттердің үйлесімі интеллектуалды оқу ортасының негізгі талаптарын анықтап, білім сапасының жаңартуын қамтамасыз етеді [6].

Отандық зерттеулердің бірінде студенттің өзін-өзі реттеуін өзін-өзі бағалаудың рөлі жайлы қарастырған.

1. Өзін-өзі бағалау және оның рөлі: Өзін-өзі бағалау психикалық және әлеуметтік әлауқаттың негізі ретінде қарастырылады, жеке тұлғаның жүйелік орталығы болып табылады, өзін-өзі қабылдауды, өмірлік ұстанымды анықтайды және өзін-өзі жүзеге асырудың негізгі факторларының бірі болып табылады. Өзін-өзі бағалаудың маңызды функцияларының қатарына өз қадір-қасиетін және жеке басын сақтау, стресс жағдайларынан қорғау және сәтсіздіктерден кейін қалпына келу кіреді.

2. Өзін-өзі бағалау мен табыс арасындағы байланыс: Жоғары өзін-өзі бағалау бақытқа апарады, ал төмен өзін-өзі бағалау депрессияға әкеледі. Жоғары өзін-өзі бағалайтын адамдар жылдам әрекет ету қабілетімен, тәуекелге бару шеберлігімен және тапсырмаларды орындау жылдамдығымен ерекшеленеді.

Өзін-өзі жоғары бағалайтын студенттерде ерік-жігермен өзін-өзі реттеу деңгейі жоғары, төзімді, әлеуметтік бейімделгіш, өзін-өзі бақылау мен тәуелсіздік бар.

Орташа өзін-өзі бағалайтын студенттердің өзін-өзі реттеу көрсеткіштері орташа, бірақ қиын жағдайларда бақылауды жоғалтады. Төмен өзін-өзі бағалайтын студенттер эмоцияларымен нашар күреседі, бірақ икемділікті ерекшеленеді. Jennifer Crocker зерттеуіне сәйкес, өзін-өзі бағалауды арттыру тілегі адамдар өзін-өзі бағалаған салаларда (шартты өзін-өзі бағалау) табысты өзін-өзі реттеуге кедергі жасайды. Табысты өзін-өзі реттеуге қол жеткізу үшін өзін-өзі таныту мақсаттарын тастап, оларды терең оқыту мақсаттары сияқты сенімді мақсаттармен ауыстыру қажет, - деп зерттеу жүргізген [7].

Қазіргі уақытта білім беру жүйесінде елеулі өзгерістер орын алуда. Оқу бағдарламалары жаңартылып, оқулықтардың мазмұны күрделеніп, ақпарат көлемі артып келеді. Студенттерге бір уақытта бірнеше пәннен тапсырмалар орындау, емтихандарға дайындалу, жобалар жазу және уақытты тиімді пайдалану қажеттілігі туындап отыр. Алайда жаңа оқу материалдарына қызығушылық таныту және оларды жүйелі түрде меңгеру әр студентте бірдей қалыптаспаған.

Осы өзгерістерді ескере отырып, бұрын жүргізілген зерттеулердің нәтижелері қазіргі білім беру жағдайында толықтай сәйкес болмауы мүмкін деген тұжырым жасалды. Осыған байланысты зерттеу студенттердің нақты оқу тәжірибесіне сүйене отырып, төмендегі болжамдарды тексеруге бағытталды: – өзін-өзі реттеу моделіне негізделген оқу іс-әрекетін жоспарлау және уақытты тиімді басқару дағдыларын үйрету студенттердің оқуға деген уәжін арттырады; – өзін-өзі реттеу арқылы уақыт пен оқу үдерісін басқаруды меңгерген студенттер пәндері бойынша тапсырмаларды тиімді орындап, оқу жетістіктерін жақсартады.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Зерттеудің мақсаты жоғарғы оқу орны студенттерінің іс-әрекетін өзін-өзі реттеуінің эмоционалды жағдайымен оқу іс-әрекетінің қатынасын анықтау болды. Теориялық-эмпирикалық тәсіл шеңберінде студенттердің оқу мотивациясының жоғары деңгейі оқу мотивациясының төмен деңгейін көрсететін студенттермен салыстырғанда танымдық және кәсіби мотивтер мен сондай-ақ сәтсіздіктерден алшақ болатындығы ерекшеленеді. Оқу мотивациясы жоғары студенттерде өзін-өзі реттеуге деген дағдысының жоғары деңгейде қалыптасатындығы болжанады. Сондай-ақ, оқу мотивациясының қалыптасуы студенттің эмоционалды жағдайымен байланысты болады.

Зерттеуге өз еркімен Алматы қаласында орналасқан педагогикалық, техникалық және агросаласы бойынша жоғарғы оқу орындарынан 153 студент қатысты. Зерттеу үш негізгі кезеңнің негізінде жүзеге асты: дайындық кезеңі, негізгі эмпирикалық кезең және алынған

мәліметтерді өңдеу кезеңі. 1-кезеңде студенттердің іс-әрекетін өзін-өзі реттеуінің факторларын зерттеуде шет елдік және отандық теориялық зерттеулерге талдау жүргізілді. 2-кезеңде келесі диагностикалық әдістемелер таңдалып орыс тілінен қазақ тіліне қазақ тілінен орыс тіліне аударылып жүргізілді: В.И.Мороснованың «Оқу іс-әрекетіндегі өзін өзі реттеу стилі»[8] мен В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников «Өзін-өзі бағалау, белсенділік, көңіл күй» әдістемесі жүргізілді. 3- кезеңде алынған мәліметтер бойынша өңдеу және салыстырмалы талдаулар жүргізілді.

Өзін-өзі бағалау, белсенділік, көңіл күй (САН) әдістемесі көңіл күйге арналған сауалнама түріне жатады. Бұл әдістемені В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников 1973 жылы жасаған.

Әдістемені әзірлеу кезінде авторлар психоэмоциялық функционалды күйдің үш негізгі құрамдас бөлігі — өзін-өзі бағалау, белсенділік және көңіл күй полярлық бағалар арқылы сипаттала алатыны және олардың арасында аралық мәндердің үздіксіз тізбегі болатынын есепке алған. Дегенмен, САН шкалаларының тым жалпы сипатқа ие екендігі туралы мәліметтер алынған. Факторлық талдау «өзін-өзі сезіну», «күтпеген шиеленіс деңгейі», «эмоциялық фон», «мотивация» сияқты дәлірек шкалаларды анықтауға мүмкіндік береді (А.Б. Леонова, 1984) [9].

Зерттеу нәтижелері мен талқылаулар. Google Forms арқылы алынған бастапқы деректер Excel (.xlsx) форматына экспортталып, IBM SPSS Statistics (нұсқасы 26.0) статистикалық пакетіге импорттаудан бұрын алдын ала өңдеуден өткізілді. Барлық статистикалық талдаулар IBM SPSS Statistics (нұсқасы 26.0) пайдаланыла отырып жүргізілді. Респонденттердің мәтіндік жауаптары әдістемелік кілттерге сәйкес автоматты түрде сандық мәндерге кодталды [10]. Зерттеу жұмысында қолданылған А.В.Мороснованың «Оқу іс-әрекетін өзін-өзі реттеу стилі» әдістемесінің ішкі үйлесімділігін бағалау үшін Кронбах α коэффициенті есептелді. Алынған $\alpha = 0,918$ мәні шкаланың өте жоғары деңгейдегі сенімділігін көрсетеді. Стандартизацияланған пункттер негізінде есептелген Кронбах α коэффициенті де жоғары мәнге ие ($\alpha = 0,920$), бұл сенімділік көрсеткіші пункттердің өлшеу шкаласындағы айырмашылықтарға қарамастан тұрақтылығын білдіреді. Әдістеме 67 пунктты қамтиды, бұл зерттелетін психологиялық конструкцияны өлшеуде жеткілікті репрезентативтік пен сенімділікті қамтамасыз етеді. Жалпы, талдау нәтижелері осы әдістеменің ішкі үйлесімділігі жоғары екенін растады және оны ғылыми және қолданбалы зерттеулерде қолдануға болатынын көрсетті. Нәтижесі 1-кестеде көрсетілген.

1-Кесте. Сенімділік статистикасы.

Сенімділік статистикасы		
Альфа Кронбах бойынша	Альфа Кронбахтың стандартталған пункт негізінде	N элементтері
,918	,920	67

А.В.Мороснованың «Оқу іс-әрекетінің өзін-өзі реттеу стилі» (2011) сауалнамасының элементтер арасындағы корреляциялық талдау нәтижелері әдістемедегі тармақтар арасындағы жүйелі байланыстардың бар екенін көрсетеді, бұл әлсіз және орташа күштегі он корреляциялардың басым болуымен көрінеді. Бұл факт өлшенетін психологиялық мазмұнның ортақ екенін көрсетіп факторлық талдау жүргізуге қажетті алғышарттарды жасады. Тармақтар арасындағы тым жоғары корреляциялық коэффициенттердің болмауы олардың мазмұндық ерекшеленгенін растады, бұл оқу қызметін өздігінен реттеудің әртүрлі аспектілерін көрсететін бірнеше факторларды бөлуге мүмкіндік береді деп күтуге болады. Кейбір теріс корреляцияларда көрініс табатын кері мәлімдемелердің болуы жалпы байланыс құрылымын бұзбайды және әдістеменің құрылымдық логикасына сәйкес келеді. Сауалнама пункттерінің жинақтал-

ған статистикасын талдау ($N = 67$) көрсеткендей, пункттердің орташа мәндері 0,289-дан 0,886-ға дейін ауытқиды, ал орташа мәні 0,597 болып табылады. Орташа мәндер арасындағы диапазон 0,597, ал ең үлкен және ең кіші орташа мәндердің қатынасы 3,070, бұл пункттердің жеткілікті әртүрлілігін және «шатыры» немесе «төменгі шегі» айтарлықтай әсерінің жоқтығын көрсетеді. Пункттердің дисперсиясы 0,102-ден 0,252-ге дейінгі аралықта орналасқан, орташа мәні 0,217. Дисперсия диапазоны 0,150, ал ең үлкен дисперсияның ең кіші дисперсияға қатынасы 2,473, бұл пункттердің салыстырмалы өзгергіштігін және тым төмен немесе тым жоғары дисперсиясы бар пункттердің жоқ екенін білдіреді.

Жалпы, алынған көрсеткіштер пункттердің таралымының біркелкі екенін және олардың диагностикалық сезімталдығын сақтай отырып, барлық пункттердің одан әрі психометриялық талдауға дұрыс қосылғанын растайды. Орташа мәндер мен дисперсиялардың жеткілікті әртүрлілігі пункттерді бағалау процесінде пайдалы болып табылады. Нәтижесі 2-ші кестеде көрсетілген.

2-кесте. Тармақтардың жиынтық статистикасы

	Орташа	Минимум	Максимум	Диапазон	Максимум / Минимум	Дисперсия	N элементтері
Орташа нүктелер	,597	,289	,886	,597	3,070	,025	67
Дисперсия нүктелері	,217	,102	,252	,150	2,473	,001	67

Оқу іс-әрекетінің өзін-өзі реттеу әдістемесінің элементарлық корреляциялық матрицасын талдау оқу қызметін өзін-өзі реттеу көрсеткіштері арасында табанды өзара байланыстарды анықтады, бұл көрсеткіштер жетістікке қол жеткізу мотивациясының құрылымдық компоненттерін көрсетеді. Алынған деректер мақсат қою және оқу қызметін жоспарлау көрсеткіштері (30, 37, 44-тармақтар), уақытты реттеу (10, 21, 29-тармақтар), сондай-ақ оқу жұмысындағы мінез-құлық тұрақтылығы мен табандылық (14, 20, 40, 52-тармақтар) арасында маңызды оң корреляциялар бар екенін көрсетті. Аталған байланыстар негізінен орташа дәрежеде көрінеді ($r \approx 0,30-0,45$), бұл олардың өзін-өзі реттеу құрылымында функционалды бірлігін білдіреді. Сонымен қатар, прокрастинациялық мінез-құлық көрсеткіштері (7, 9, 36-тармақтар) мен қызметтің уақыттық ұйымдастырылуының бұзылуы арасында корреляциялық байланыстар анықталды, бұл оқу белсенділігін дезорганизациялайтын факторды көрсетеді. Назар аударуды қажет ететін факторлар; ерікпен реттеу және басталған істерді аяқтау.

Осылайша, зерттеу нәтижелері студенттің оқу қызметіне мотивацияның өзін-өзі реттеу механизмдері арқылы жүзеге асатынын растайды. Реттеу компоненттерінің дамуы кейінге қалдыруды азайтуға, субъективті бақылауды арттыруға және оқу мақсаттарын жүзеге асыруға бағыттылықты күшейтуге әкеп соғады. Алынған деректер өзін-өзі реттеуді оқу мотивациясының және оқу қызметінің сәттілігінің психологиялық болжаушысы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Зерттеуде студенттердің оқу қызметін өзін-өзі реттеу көрсеткіштері ССУД-М әдістемесі бойынша және академиялық жетістіктер деңгейі талданды. Сипаттамалық статистика орташа мәндер және стандарттық ауытқулар түрінде ұсынылған. Жоспарлау шкаласы бойынша орташа мәндер (Planning_1) көрсеткіші бойынша 3,76 ($SD = 1,42$) және Planning_0 көрсеткіші бойынша 1,71 ($SD = 1,37$) болды. Моделдеу көрсеткіштері тиісінше 0,74 ($SD = 0,44$) және 3,69 ($SD = 2,44$) орташа мәндермен сипатталады. Бағдарламалау шкалалары бойынша орташа мәндер 5,06 ($SD = 1,82$) және 1,36 ($SD = 0,76$) құрады. Икемділік көрсеткіштері 1,17 ($SD = 0,80$) және 4,20 ($SD = 2,12$) деңгейінде. Нәтижелерді бағалау шкалалары бойынша орташа мәндер 0,75 ($SD = 0,43$) және 4,01 ($SD = 2,08$) болды. Студенттердің дербестік деңгейі бірінші шкала бойынша 5,14 ($SD = 2,14$), ал екінші шкала бойынша 0,32 ($SD = 0,47$) орташа мәнмен

сипатталады. Сенімділік көрсеткіштері 2,73 (SD = 1,49) және 2,64 (SD = 1,20) құрады. Әлеуметтік қалау көрсеткіші бірінші шкала бойынша 3,93 (SD = 1,24), ал екінші шкала бойынша 1,92 (SD = 1,24) болды. Студенттердің академиялық жетістіктерінің орташа деңгейі 2,20 (SD = 0,51) құрады, бұл зерттелген таңдауына сәйкес негізінен орташа оқу жетістіктері деңгейіне сәйкес келеді. Жалпы алғанда, алынған деректер студенттердің академиялық жетістіктерінің орташа деңгейінде оқу қызметін өздігінен реттеу компоненттерінің әрқелкі айқындылығын көрсетеді.

Оқу қызметін өздігінен реттеу компоненттері мен академиялық жетістікке жету деңгейі арасындағы өзара байланыстарды анықтау үшін корреляциялық талдау жүргізілді (екжақты маңыздылық критерийі). Нәтижелер көрсеткендей, академиялық жетістікке жету деңгейі оқу қызметін өздігінен реттеу көрсеткіштерінің ешқайсысымен статистикалық тұрғыдан мәнді корреляциялық байланысқа ие емес ($p > 0,05$). Бұл зерттелген үлгідегі студенттердің оқу жетістіктері деңгейі мен оқу қызметін өздігінен реттеу компоненттерінің көрінісі арасында түзу сызықтық тәуелділіктің жоқтығын білдіреді. Сонымен қатар, оқу қызметін өздігінен реттеудің жекелеген компоненттері арасында көптеген статистикалық мәнді өзара байланыстар анықталды.

Студенттердің психоэмоциялық жағдайымен өзін-өзі реттеу көрсеткіштерінің байланысы. Оқу қызметін өзін-өзі реттеудің компоненттері мен студенттердің психоэмоциялық жағдайлары арасындағы өзара байланыстарды анықтау үшін Спирменнің реттік корреляция коэффициенті бойынша корреляциялық талдау жүргізілді. Нәтижелер ең айқын статистикалық маңызды байланыстар көңіл-күй көрсеткішімен анықталғанын көрсетті, ал өзін-өзі сезіну және белсенділік көрсеткіштері шектеулі мөлшерде маңызды корреляцияларды көрсетеді. Жақсы көңіл-күйдің алғашқы өз-өзінді реттеу блогының бірқатар реттеуші сипаттамаларымен статистикалық тұрғыдан маңызды байланыста екені анықталды. Атап айтқанда, көңіл-күй мен жоспарлау ($r = 0,359$; $p < 0,01$), модельдеу ($r = 0,217$; $p < 0,01$), бағдарламалау ($r = 0,258$; $p < 0,01$), нәтижелерді бағалау ($r = 0,242$; $p < 0,01$), дербестік ($r = 0,196$; $p < 0,05$), сенімділік ($r = 0,303$; $p < 0,01$), жауапкершілік ($r = 0,241$; $p < 0,01$) және әлеуметтік қалауылық ($r = 0,223$; $p < 0,01$) арасындағы оң корреляциялар анықталды.

Сондай-ақ, алғашқы блоктың жалпы өз-өзінді реттеу көрсеткіші (ОСУД1) көңіл-күймен оң байланысты ($r = 0,314$; $p < 0,01$). Бір уақытта екінші блоктың өзін-өзі реттеу көрсеткіштері көңіл-күймен негізінен теріс байланыстарды көрсетеді. Көңіл-күй мен жоспарлау_0 ($r = -0,248$; $p < 0,01$), нәтижелерді бағалау_2 ($r = -0,168$; $p < 0,05$), тәуелсіздік_2 ($r = -0,257$; $p < 0,01$), сенімділік_2 ($r = -0,177$; $p < 0,05$), жауапкершілік_2 ($r = -0,241$; $p < 0,01$) және ОУСУД2 интегралдық көрсеткіші ($r = -0,203$; $p < 0,05$) арасындағы статистикалық маңызды теріс корреляциялар анықталды.

3-кесте. Корреляциялық сипаттаманың көрсеткіші

Корреляциялар			Өзіндік сезім	Белсенділік	Көңіл күй
По Спирмен көрсеткіші бойынша	Жоспарлау_1	Корреляция коэф	,157	,073	,359**
	Жоспарлау_0	Корреляция коэф	-,138	-,049	-,248**
	Модельдеу_1	Корреляция коэф	,082	,023	,217**
	Бағдарламалау_1	Мәні. (Екіжақты)	,312	,774	,007
		Корреляция коэф	,149	,025	,258**
	Нәтижені бағалау_1	Мәні. (Екіжақты)	,066	,757	,001
		Корреляция коэф	,220**	,059	,242**
	Нәтижені бағалау_2	Мәні. (Екіжақты)	,006	,466	,003
		Корреляция коэф	-,105	,056	-,168*
		Мәні. (Екіжақты)	,198	,495	,038

	Өзіндік дербестік_1	Корреляция коэф	,010	-,033	,196*
		Мәні. (Екіжақты)	,899	,688	,016
	Өзіндік дербестік_2	Корреляция коэф	-,232**	-,018	-,257**
		Мәні. (Екіжақты)	,004	,821	,001
	Сенімділік_1	Корреляция коэф	,255**	,112	,303**
		Мәні. (Екіжақты)	,001	,167	,000
	Сенімділік_2	Корреляция коэф	-,134	-,098	-,177*
		Мәні. (Екіжақты)	,099	,227	,028
	Жауапкершілік_1	Корреляция коэф	,117	,166*	,241**
		Мәні. (Екіжақты)	,150	,040	,003
	Жауапкершілік_2	Корреляция коэф	-,166*	-,079	-,241**
		Мәні. (Екіжақты)	,040	,335	,003
	Әлеуметтік қолайлылық_1	Корреляция коэф	,222**	,141	,223**
		Мәні. (Екіжақты)	,006	,081	,006
	ОСУД1	Корреляция коэф	,170*	,059	,314**
		Мәні. (Екіжақты)	,036	,472	,000
	ОУСУД2	Корреляция коэф	-,158	-,040	-,203*
		Мәні. (кіжақты)	,052	,625	,013
***. Корреляция 0,01 деңгейінде маңызды (екіжақты).					
*. Корреляция 0,05 деңгейінде (екіжақты) маңызды болып табылады.					

Денсаулық көрсеткіші нәтижелерді бағалау_1 ($r = 0,220$; $p < 0,01$), сенімділік_1 ($r = 0,255$; $p < 0,01$), әлеуметтік қалаулылық_1 ($r = 0,222$; $p < 0,01$) және бірінші блоктың жалпы өзін-өзі реттеу көрсеткішімен ($r = 0,170$; $p < 0,05$) оң байланыста. Денсаулықтың теріс байланыстары тәуелсіздік_2 ($r = -0,232$; $p < 0,01$), жауапкершілік_2 ($r = -0,166$; $p < 0,05$) және әлеуметтік қалаулылық_2 ($r = -0,185$; $p < 0,05$) көрсеткіштерімен анықталды.

Белсенділік көрсеткіші статистикалық тұрғыдан ең аз маңызды байланыстарды көрсетеді. Белсенділік пен жауапкершілік_1 арасында оң корреляция анықталды ($r = 0,166$; $p < 0,05$), ал басқа байланыстар статистикалық тұрғыдан маңызды емес. Осылайша, талдау нәтижелері студенттердің позитивті психоэмоциялық жағдайлары, ең алдымен көңіл-күйі, өзін-өзі реттеудің бірінші блогының айқын реттеуші сипаттамаларымен байланысты екенін көрсетеді, ал екінші блогтың көрсеткіштері керісінше бағытталған байланыстарды көрсетеді. Алынған деректер эмоционалды әл-ауқат пен оқу қызметінің өзін-өзі реттеу ерекшеліктерінің психологиялық өзара байланысын растайды. Нәтижесі 3-кестеде көрсетілген.

Қорытынды. Корреляциялық талдау (Спирменнің ρ) нәтижесінде өзін-өзі реттеу көрсеткіштері мен респонденттердің субъективті күйінің арасында статистикалық тұрғыдан маңызды байланыстар анықталды. Ең айқын корреляциялар көңіл-күй көрсеткішімен байқалды. Оң және маңызды байланыстар жоспарлау ($\rho = 0,359$; $p < 0,01$), модельдеу ($\rho = 0,217$; $p < 0,01$), бағдарламалау ($\rho = 0,258$; $p < 0,01$), нәтижелерді бағалау ($\rho = 0,242$; $p < 0,01$), дербестік ($\rho = 0,196$; $p < 0,05$), сенімділік ($\rho = 0,303$; $p < 0,01$), жауапкершілік ($\rho = 0,241$; $p < 0,01$), әлеуметтік қалаулылық ($\rho = 0,223$; $p < 0,01$), сонымен қатар жалпы өзін-өзі реттеу деңгейімен ($\rho = 0,314$; $p < 0,01$) анықталды. Алынған мәліметтер реттеуші процестердің жоғары даму деңгейі жағымды эмоционалды фонмен байланысты екенін көрсетеді. Мінез-құлық көрсеткіштерінің балама немесе қарама-қарсы полюстерімен көңіл-күй арасындағы теріс маңызды корреляциялар анықталды (жоспарлау_0: $\rho = -0,248$; $p < 0,01$; тәуелсіздік_2: $\rho = -0,257$; $p < 0,01$; жауапкершілік_2: $\rho = -0,241$; $p < 0,01$; сенімділік_2: $\rho = -0,177$; $p < 0,05$; нәтижелерді бағалау_2: $\rho = -0,168$; $p < 0,05$), бұл реттеуші қасиеттердің жеткіліксіз көрінісі эмоционалды әл-ауқаттың төмендеуімен байланысты екенін көрсетеді. Денсаулық көрсеткіштерімен байланыс әлдеқайда әлсіз көрінеді, бірақ статистикалық маңызды оң корреляциялар нәтижелерді бағалау ($\rho = 0,220$; $p < 0,01$), сенімділік ($\rho = 0,255$; $p < 0,01$), әлеуметтік қалаушылық ($\rho = 0,222$; $p < 0,01$) және жалпы өзін-өзі реттеу деңгейі

($\rho = 0,170$; $p < 0,05$) үшін анықталды. Белсенділік регуляторлық сипаттамалармен азырақ байланысты және тек жауапкершілікпен маңызды корреляцияны көрсетеді ($\rho = 0,166$; $p < 0,05$). Осылайша, нәтижелер саналы өзін-өзі реттеу процестерінің дамуы эмоционалды әлауқаттың, ең алдымен позитивті көңіл күйдің маңызды психологиялық факторы екенін растайды, ал денсаулық пен мінез-құлық белсенділігімен байланысы әлдеқайда аз. Алынған нәтижелер позитивті көңіл-күйді психологиялық фактор ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, ол іс-әрекеттің саналы өзін-өзі реттеу процестерінің дамуы арқылы оқу мотивациясымен жанама байланыста болады. Көңіл-күйдің жоспарлау, модельдеу, бағдарламалау, нәтижелерді бағалау, жауапкершілік, сенімділік және өзін-өзі реттеудің жалпы деңгейімен маңызды оң корреляциялары анықталуы жағымды эмоционалды фонның іс-әрекеттің ұйымдастырылуына, мінез-құлықтың мақсаттылығына және қиындықтарға төзімділікке сәйкес екенін көрсетеді. Аталған реттеуші ерекшеліктер психолог-педагогикалық зерттеулерде оқу мотивациясының негізгі мінез-құлықтық көріністері ретінде қарастырылады. Сәйкесінше, оң эмоционалды күй оқу мотивациясын күшейтуге ықпал ете алады, өйткені ол мақсаттар қойуға, оқу әрекеттерін жоспарлауға, нәтижелерді бақылауға және бағалауға дайындықты арттырады. Керісінше, көңіл күйдің реттеуші көрсеткіштердің балама полностерімен теріс байланыстары эмоционалды қолайсыз жағдай реттеуші механизмдердің әлсіреуімен байланысты екенін көрсетеді, бұл оқу әрекетіне мотивацияның айқындығын потенциалды түрде төмендетеді. Зерттеу көрсеткендей, студенттердің оқу әрекетін өзін-өзі реттеу деңгейі әртүрлі болып келеді, оған өз іс-әрекеттерін жоспарлау, бақылау және бағалау кіреді. А.В.Моросанованың «Оқу іс-әрекетіндегі өзін-өзі реттеу» (ССУД-2011) әдістемесі (қазақ тіліне бейімделген) өз сенімділігін дәлелдеді және студенттердің эмоционалды жағдайы мен белсенділігі олардың оқу кезінде өзін-өзі реттеу тиімділігімен тығыз байланысты екенін анықтауға мүмкіндік берді. Алынған деректерді білім беру бағдарламаларында өзін-өзі реттеу дағдыларын диагностикалау және дамыту үшін қолдануға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Doostian Y. и др. Эффективность саморегуляции в мотивации учащихся к академическим достижениям. – 2014. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-194-fa.html>
2. Берман Н. Д. Влияние самоэффективности на обучение студентов //Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – №. 2. – С. 65. [Роль самоэффективности — цели достижений, обучение](#)
3. Циммерман, Б. Дж. (2008). Исследование саморегуляции и мотивации: исторический фон, методологические изменения и перспективы на будущее. Американский журнал образовательных исследований, 45(1), 166-183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
4. Ценг, Х. С., и Лонг-Мин, К. (2009). Регуляторный фокус, трансформационное лидерство, неопределённость в отношении организационных изменений и удовлетворённость работой: в культурной среде Тайваня. Обзор управления в Азиатско-Тихоокеанском регионе, 14(2). [Regulatory Focus, Transformational Leadership, Uncertainty towards Organizational Change, and Job Satisfaction: In a Taiwan's Cultural Setting - ProQuest](#)
5. Циммерман Б. Дж., Боннер С., Ковач Р. Развитие саморегулируемых учащихся. – Американская психологическая ассоциация (APA), 1996. [Developing Self-Regulated Learners: Beyond Achievement to Self-Efficacy](#)
6. Алдабергенова А.О., Муканова А.Е. Жогары білім берудегі өзін-өзі реттейтін зияткерлік оқыту ортасын дамыту мен бағалаудың жаңа моделі //Progress in Science. – 2025. – №. 8. <https://ojs.scipub.de/index.php/PS/issue/view/116>
7. Ауельбекова Н. Ж., Ахтаева Н. С. Взаимосвязь самооценки с саморегуляцией и способы управления эмоциями. DOI: [10.51889/5293.2022.41.99.008](#)
8. Моросанова, В., & Бондаренко, И. (2017). Диагностика саморегуляции человека. ЛитРес. <https://books.google.kz/books?hl=ru&lr=&id=46>.
9. Доскин, В. А., Лаврентьева, Н. А., Мирошников, Н. П., & Шарай, В. Б. (1973). Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. Вопросы психологии, 19(6), 141-145. [Тест дифференцированной самооценки функционального состояния](#)

10. Nasledov, A. D. (2007). *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных* [Mathematical methods of psychological research. Analysis and interpretation of data]. Sankt-Petersburg: Rech'. [mathematical methods psychological.pdf](#)

References

1. Doostian, Y., Fattahi, S., Goudini, A. A., Azami, Y., Massah, O., & Daneshmand, R. (2014). The effectiveness of self-regulation in students' motivation for academic achievement. *Journal of Psychology and Counseling in Psychology*. Retrieved from <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-194-fa.html>
2. Mohsenpour, M., Hejazi, E., & Kiamanesh, A. (2008). The role of self-efficacy, achievement goals, and learning. *Journal of Educational Innovations*, 7(1), 153–172.
3. Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological shifts, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
4. Tseng, H. S., & Long-Min, K. (2009). Regulatory focus, transformational leadership, uncertainty towards organizational change, and job satisfaction: In a Taiwan's cultural setting. *Asia Pacific Management Review*, 14(2). ProQuest.
5. Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners*. Washington, DC: American Psychological Association.
6. Aldabergenova, A. O., & Mukanova, A. E. (2025). Developing and assessing a new model of self-regulated intellectual learning environment in higher education. *Progress in Science*, 8.
7. Auelbekova, N. Zh., & Akhtaeva, N. S. (2022). The relationship between self-assessment and self-regulation and methods of emotion management. <https://doi.org/10.51889/5293.2022.41.99.008>
8. Morosanova, V., & Bondarenko, I. (2017). Human self-regulation diagnostics. LitRes. Retrieved from <https://books.google.kz/books?hl=ru&lr=&id=46>
9. Doskin, V. A., Lavrentyeva, N. A., Miroshnikov, N. P., & Sharay, V. B. (1973). Test of differentiated self-assessment of functional state. *Voprosy Psikhologii*, 19(6), 141–145.
10. Nasledov, A. D. (2007). *Mathematical methods of psychological research: Analysis and interpretation of data*. Saint Petersburg: Rech'.

Авторлар туралы мәліметтер:

Ғұмырзақ А. – хат-хабар авторы, Тұран университетінің 3-курс докторанты, Алматы қ., Қазақстан.
Сарсенбаева Л.О. – психология ғылымдарының кандидаты, профессор, Тұран университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Бейсенбаева Ж.А. – магистр, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің Психология кафедрасының аға оқытушысы, Алматы қ., Қазақстан.

Құсайынова А.А. – магистр, педагог-психолог, оқытушы, Қазақ ұлттық аграрлық зерттеу университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Сведения об авторах:

Гумырзақ А. – автор для корреспонденции, докторант 3-го курса Университета Туран, г. Алматы, РК

Сарсенбаева Л.О. – кандидат психологических наук, профессор Университета Туран, г. Алматы, РК

Бейсенбаева Ж.А. – магистр, старший преподаватель кафедры психологии Казахского национального женского педагогического университета, г. Алматы, Казахстан.

Кусаинова А.А. – магистр, педагог-психолог, преподаватель Казахского национального аграрного исследовательского университета, г. Алматы, Казахстан.

Information about the Authors:

Akmaral Gumyrzak – Corresponding Author, Third-Year Doctoral Student, Turan University, Almaty, Kazakhstan.

Sarsenbayeva L.O. – Candidate of Psychological Sciences, Professor, Turan University, Almaty, Kazakhstan.

Beisenbayeva Zh.A. – Master's Degree Holder, Senior Lecturer, Department of Psychology, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan.

Kusainova A.A. – Master's Degree Holder, Educational Psychologist, Lecturer, Kazakh National Agrarian Research University, Almaty, Kazakhstan.