

УДК 159.922.8:37.01

DOI: 10.36979/1694-500X-2023-23-6-160-165

## ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УСПЕШНОСТИ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*А.А. Белецкая, К.А. Ланговая*

*Аннотация.* Исследовательская работа посвящена изучению взаимосвязи уровня саморегуляции и успешности в обучении студентов вузов. Были выявлены различия в стиле саморегуляции в учебной деятельности, в уровне субъективного контроля и самооценке психических состояний в группах студентов высших учебных заведений с высоким и низким уровнями саморегуляции. Студенты с высоким уровнем саморегуляции более успешны в обучении, обладают более автономным, самостоятельным стилем учебной деятельности, характеризуются высокой степенью интернальности и устойчивым психическим состоянием. Студенты с низким уровнем саморегуляции характеризуются меньшей успешностью в обучении, меньшей инициативностью и зависимым стилем учебной деятельности от педагогов и других студентов. Также они обладают более выраженной экстернальностью и меньшей устойчивостью психического состояния.

*Ключевые слова:* саморегуляция; самооценка; учебная деятельность; уровень субъективного контроля; студент.

---

## ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНЫН СТУДЕНТТЕРИНИН ӨЗҮН ӨЗҮ ЖӨНГӨ САЛУУСУ МЕНЕН АЛАРДЫН ОКУУДАГЫ ИЙГИЛИКТЕРИНИН ОРТОСУНДАГЫ БАЙЛАНЫШТЫ ИЗИЛДӨӨ

*А.А. Белецкая, К.А. Ланговая*

*Аннотация.* Илимий-изилдөө жогорку окуу жайларынын студенттеринин өзүн өзү жөнгө салуусу менен алардын окуудагы ийгиликтеринин ортосундагы байланышты изилдөөгө арналган. Окуу окуу ишмердигинде өзүн өзү жөнгө салуу стилинде, өзүн өзү жөнгө салуу деңгээли жогору жана төмөн болгон жогорку окуу жайларынын студенттеринин топторунда психикалык абалын субъективдүү контролдоо жана өзүн өзү баалоо деңгээлинде айырмачылыктар аныкталды. Өзүн өзү жөнгө салуу деңгээли жогору болгон студенттер окууда ийгиликтүү, автономдуу, өз алдынча окуу ишмердигинин стилине ээ, жогорку деңгээлдеги жоопкерчиликке ээ жана туруктуу психикалык абалы менен мүнөздөлөт. Өзүн өзү жөнгө салуу деңгээли төмөн студенттер окуу ийгилигинин төмөндүгү, демилгелүүлүктүн аздыгы жана окутуучулардан жана башка студенттерден көз каранды окуу стили менен мүнөздөлөт. Алар ошондой эле ачык-айкын тышкы жана азыраак туруктуу психикалык абалга ээ.

*Түйүндүү сөздөр:* өзүн өзү жөнгө салуу; өзүн өзү баалоо; окуу ишмердиги; субъективдүү контролдоо деңгээли; студент.

---

## STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION OF UNIVERSITY STUDENTS AND THEIR SUCCESS IN LEARNING

*A.A. Beletskaya, K.A. Langovaya*

*Abstract.* The research work is devoted to the study of the relationship between self-regulation and the success of students in the university. The work revealed differences in the style of self-regulation in educational activities, in the level of subjective control and in self-assessment of mental states in groups of students of higher educational institutions with a high and low level of self-regulation. Students with a high level of self-regulation are more successful in learning, have a more autonomous, independent style of learning activity, are characterized by a high degree of internality and a stable mental state. Students with a low level of self-regulation are characterized by less success in learning, less

initiative and a dependent style of learning activity from teachers and other students. They also have more pronounced externality and less stable mental state.

*Keywords:* self-regulation; self-assessment; learning activity; level of subjective control; student.

Одной из основных целей вуза является не только обучение профессиональным навыкам, но и формирование самой учебной деятельности – возможности получать и анализировать научные знания и уметь их применять. Учебная деятельность – это особый вид деятельности, имеющий своим содержанием овладение обобщёнными способами действий в сфере научных понятий [1]. Начинается учебная деятельность ещё в школе, но в вузе её характер меняется: особую значимость приобретает самостоятельность студента в получении и переработке знаний, трансформируется роль педагога как источника знаний в сторону наставника, форма знаний и контроль модифицируются. Именно поэтому процесс саморегуляции в процессе обучения студентов является актуальным вопросом как для субъектов, так и объектов учебной деятельности. Если сформирована система саморегуляции, студент осознанно ставит образовательные цели и добивается их выполнения, видит возможности в научных знаниях для будущего профессионального развития, поскольку сам понимает важность приобретаемой профессии, имеет возможность сознательно влиять на процесс обучения.

На сегодняшний день проблема саморегуляции учебной деятельности изучается на психофизиологическом, индивидуальном психолого-педагогическом уровне. И именно то, как система саморегуляции развивается и функционирует у конкретного человека, определяет его личностное становление, успешность учебной деятельности и профессиональное самоопределение.

Согласно исследованиям А.В. Быкова и Т.И. Шульги, саморегуляция является личным уровнем произвольной регуляции, она является сложным процессом, и в каждой из возрастных фаз она характеризуется преобладанием доминирования разных по значимости компонентов [2]. В структуру саморегуляции входят три основных блока: блок стимулов – намерения, мотивы, цели; исполнительный блок – методы

и действия; блок результатов – результаты. В наибольшей степени выраженный рост волевых качеств выявляется в подростковом возрасте, а в студенческом возрасте отмечаются моменты интеграции в саморегуляции и непосредственно динамика его развития.

А.В. Зобков, выполнив рефлексный анализ работ по проблеме сущности саморегуляции учебной и профессиональной деятельности, предлагает структурно-уровневый подход к саморегуляции учебной деятельности. Так, структурная организация саморегуляции учебной деятельности представляет собой объединение четырёх компонентов в уникальную структуру волевой саморегуляции в зависимости от характера обучения: 1) содержательно-мотивационного; 2) содержательного компонента самооценки; 3) компонента личностных качеств; 4) индивидуально-типологического компонента [3].

Зависимость саморегуляции учебной деятельности от особенностей личности отмечают в своих исследованиях Г.С. Прыгин и Н.А. Киселевская. При этом они считают, что это такой особый способ деятельности, который характеризуется автономностью – зависимостью в постановке учебных целей, их реализации и оценке достижений [4].

В целом вопросы саморегуляции являются объектом частого обсуждения и разрабатываются в исследованиях таких учёных, как А.Д. Алфёров (1976), С.Д. Симоненко (1977), Ю.А. Бабанский (1977), В.И. Моросанова (2010), А.А. Бодалев (2011), и др. Среди работ зарубежных исследователей по саморегуляции поведения следует отметить модель саморегуляции, разработанную такими авторами, как Ю. Куль (1979), И. Бекман (1981), Дж. Нюттен (1981).

Несмотря на многочисленные исследования и различные разработки, вопросы регулирования учебной деятельности студентами остаются открытыми и требуют рассмотрения, в связи с чем в начале исследования была поставлена цель – изучить взаимосвязь уровня саморегуляции студентов вузов и успешность их обучения.

**Выборка исследования.** В исследовании приняли участие 60 студентов вузов г. Бишкека в возрасте от 17 до 23 лет, из них 41,7 % девушек и 58,3 % парней, обучающихся на различных курсах и специальностях в городских учебных заведениях.

В период студенчества происходит не только изменение характера учебной деятельности, но и личностные трансформации, обусловленные возрастом, изменением ведущей деятельности и социальной среды. В этом возрасте активно формируются собственные взгляды и установки юношей, повышается уровень самостоятельности, возникает «экономическая активность», а также происходит подготовка профессиональной реализации и закладываются основы дальнейшей семейной жизни. Ввиду всего вышесказанного нужно отметить, что именно в этом возрасте хорошо прослеживаются процессы саморегуляции, которые начинают складываться ранее, но именно в студенческом возрасте играют важнейшую роль, определяют качество, эффективность поведения и деятельности молодых людей.

**Инструменты и процедура.** Для выявления взаимосвязи между уровнем саморегуляции и успешностью обучения студентов использовались следующие методики: авторская анкета с целью исследования отношения к обучению студентов, самооценки успешности и мотивов образовательной деятельности; опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого (2010); опросник «Выявление стилей саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина (1984); диагностика уровня субъективного контроля Е.Ф. Бажина, Е.Л. Гольянской, А.М. Эткинда (1993); тест «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка (2011).

Математическая обработка данных проводилась с использованием пакета статистической обработки данных IBM SPSS Statistics 22.

**Результаты и обсуждение.** После проведения исследования уровня саморегуляции у студентов по опроснику «Саморегуляция» А.К. Осницкого было выявлено, что 37 учащихся имеют высокий уровень саморегуляции, 1 студент – средний уровень, а 22 студента обладают низким уровнем саморегуляции. Таким образом, общая выборка была разделена на

2 подгруппы – I группа (высокий уровень саморегуляции) – 37 студентов; II группа (низкий уровень саморегуляции) – 22 студента.

Опрос студентов на основе авторской анкеты показал, что представители I группы более успешны в своей учебной деятельности. Так, представители I группы (63,3 %) по сравнению с учащимися II группы (8,3 %) более довольны успеваемостью ( $\chi^2=40,9$ ;  $p\leq 0,05$ ). Кроме того, студенты с высоким уровнем саморегуляции (63,3 %) считают, что достаточно хорошо и полно усваивают учебную информацию, что статистически достоверно ( $\chi^2=34,5$ ;  $p\leq 0,05$ ) отличает их от студентов с низким уровнем саморегуляции (11,7 %). Интересно также, что студенты I группы указывают «лень» (50 %) и «нехватку времени» (23,3 %) как основные мешающие факторы их обучению в вузе, а также в 46,7 % случаев выбирают ответ «ничего не мешает». А на вопрос: «Что вам помогает в изучении курсов?» представители группы с высокой саморегуляцией выделяют факторы, связанные с личными характеристиками, а не социальными, что более характерно для студентов с низким уровнем саморегуляции (таблица 1).

Важно отметить, что у студентов I группы основная цель в учебной деятельности больше направлена на получение диплома и дальнейшее обучение, а у студентов из II группы – больше на общение с другими людьми.

Исходя из представленных данных анкетирования можно сделать вывод, что студенты с высоким уровнем саморегуляции более довольны обучением, более мотивированы, могут самостоятельно разбирать полученную информацию, готовы и хотят продолжать обучение. Студенты с низким уровнем саморегуляции менее мотивированы и, как оказалось, выбрали профессию по желанию близких людей, а не по собственному и целевому решению. Кроме того, они чаще выделяют мешающие факторы их успешному обучению, менее довольны учёбой и чаще затрудняются в выборе будущего пути.

При определении ведущего стиля учебной деятельности (автономного или зависимого) у учащихся с использованием опросника Г.С. Прыгина (таблица 2) было обнаружено, что студенты I группы характеризуются автономным

Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос анкеты: «Что Вам помогает в изучении курсов в вузе?» между I и II группами студентов

Что Вам помогает в изучении курсов в вузе?	Группа I (n=37) %	Группа II (n=22)%	Хи-квадрат	P
Интерес	13,3	6,7	0,07	p>0,05
Хорошая связь с преподавателями	3,3	10	6,1	p≤0,05
Одноруппники	0	11,7	13,7	p≤0,05
Самопознание	40	3,3	16,6	p≤0,05
Опыт	6,7	6,7	0,7	p>0,05

Таблица 2 – Средние значения методики «Стиль учебной деятельности» Г.С. Прыгина у двух групп студентов

Шкала	I группа (N=37)	II группа (N=22)	U-критерий Манна-Уитни	P
	M			
Стиль учебной деятельности	14,3	5,6	6,5	p≤0,05

стилем учебной деятельности и, следовательно, проявляют в учёбе такие качества, как более развитый самоконтроль, уверенность в себе, большую склонность к самостоятельному выполнению любой работы, они достаточно активны и проницательны. Учащиеся II группы характеризуются более зависимым стилем учебной деятельности и, следовательно, мало обнаруживают комплекс таких качеств, как умение принимать решения и нести за них ответственность, они опираются при осуществлении деятельности главным образом на советы, подсказки, указания со стороны руководителя, малоактивны в разработке новых методов разрешения трудностей.

Из чего следует, что студенты с высоким уровнем саморегуляции могут в большей степени самостоятельно ставить цели и добиваться их, программировать свои действия, оценивать и корректировать свои результаты, они достаточно надёжные и гибкие. У них лучше сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, выражена стабильность субъективных критериев оценки успешности достижения результатов.

Учащиеся с низким уровнем саморегуляции стараются разрешить свои проблемы с помощью подсказок со стороны, неудачи и проблемы списывают на стечение обстоятельств или других людей, они менее предприимчивы и уверены в себе.

Далее нами было обнаружено, что студенты с разным уровнем саморегуляции характеризуются определённым уровнем субъективного контроля. Так, из данных, представленных в таблице 3, видно, что студенты I группы статистически достоверно обладают более высоким уровнем субъективного контроля по сравнению со студентами II группы (U=6,4, p≤0,05).

Следовательно, студенты с высоким уровнем саморегуляции в большей степени верят, что самые важные события в их жизни являются результатом их собственных действий, что они могут контролировать их и, следовательно, брать на себя ответственность за свою жизнь в целом. Можно утверждать, что высоко самоорганизованные студенты чаще добиваются успехов самостоятельно и могут более эффективно идти к своим целям в будущем, а также могут взять вину на себя за свои неудачи. Высокий показатель субъективного контроля указывает на то, что студенты считают себя, свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, особенно в успешности учебной деятельности, могут вызывать уважение и симпатию других людей по отношению к себе. Опрашиваемые считают себя во многом ответственными за своё здоровье и считают, что выздоровление во многом зависит от их действий.

Таблица 3 – Средние значения диагностики уровня субъективного контроля  
Е.Ф. Бажина, Е.Л. Голынкина, А.М. Эткинда у двух групп испытуемых

Шкала	I группа (N=37)	II группа (N=22)	U-критерий Манна-Уитни	P
	M			
Субъективный контроль	6,7	2,7	6,4	$p \leq 0,05$

Таблица 4 – Средние значения теста «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка

Шкала	I группа (N=37)	II группа (N=22)	U-критерий Манна-Уитни	P
	M			
Психическое состояние	5,5	17,5	6,5	$p \leq 0,05$

Студенты с низким уровнем саморегуляции обладают более низким уровнем субъективного контроля, что указывает на то, что они видят меньше связи между своими действиями и значимыми событиями, которые происходят в результате несчастного случая или действий других людей. Свои успехи, достижения и радости они связывают с внешними обстоятельствами – везением, счастливой судьбой или помощью других людей. В неприятностях осуждают других людей или переносят ответственность на стечение обстоятельств. Такие опрашиваемые склонны придавать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, коллегам по работе, везению–невезению, они также не склонны брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Они считают здоровье и болезнь результатом случая и надеются на то, что выздоровление наступит в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Кроме того, изучив данные по методике «Самооценка психических состояний» Г.Ю. Айзенка у двух групп студентов (таблица 4), обнаружили, что студенты II группы более тревожны, у них ниже самооценка и выше фрустрированность по сравнению со студентами I группы, которые более спокойны и уверены в себе.

Следовательно, можно утверждать, что саморегуляция студентов вузов связана с успешностью обучения, уровнем субъективного контроля и психическими состояниями.

Причём, как было показано выше, студенты с высоким уровнем саморегуляции обладают

более автономным стилем учебной деятельности, более успешны в обучении, характеризуются высоким уровнем субъективного контроля, более устойчивы и выдержаны, тогда как студенты с низким уровнем саморегуляции характеризуются зависимым стилем учебной деятельности, менее успешны в обучении, обладают большей экстернальностью, менее выдержаны и устойчивы.

**Заключение.** Как показывают различные исследования, успешность обучения в вузе очень тесно связана со степенью саморегуляции студентов. Она способствует самостоятельному разбору информации, повышает удовольствие от процесса обучения за счёт высокой организации деятельности и даёт возможности глубоко усваивать, в дальнейшем применять знания на практике как в текущей ситуации, так и в будущем.

В нашем исследовании были рассмотрены стили учебной деятельности обучающихся, а также обнаружена взаимосвязь уровня саморегуляции с личностными характеристиками студентов, а также с преобладающим психическим состоянием. Опираясь на данные проведённого анализа, можно сделать следующие выводы:

1. Студенты с высоким уровнем саморегуляции более успешны в обучении, обладают более автономным, самостоятельным стилем учебной деятельности, характеризуются высокой степенью интернальности и устойчивым психическим состоянием.

2. Студенты с низким уровнем саморегуляции характеризуются меньшей успешностью в обучении, меньшей инициативностью

и зависимым стилем учебной деятельности, кроме того, обладают более выраженной экстер-нальностью и меньшей устойчивостью психического состояния.

Поступила: 30.01.23; рецензирована: 13.02.23;  
принята: 15.02.23.

**Литература**

1. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды: проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.Б. Эльконин; под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 219 с.
2. Бажин Е.Ф. Опросник уровня субъективного контроля (УСК) / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд. М.: Смысл, 1993. 48 с.
3. Быков А.В. Эмоционально-волевая регуляция как вид психологической готовности человека к обучению / А.В. Быков, Т.И. Шульга. М., 2012. 142 с.
4. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г. Дикая. М., 2003. 264 с.