

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени И.АРАБАЕВА  
КЫРГЫЗСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени Ж.БАЛАСАГЫНА**

**Диссертационный совет Д 13.23.673**

На правах рукописи  
УДК 37.015.3;159.9 (575.2) (043.3)

**АБДЫКАИМОВА СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

19.00.07. – педагогическая психология

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Бишкек – 2023

Диссертационная работа выполнена на кафедре педагогики и психологии Бишкекского государственного университета им. Х.Карасаева

**Научный руководитель:** **Конурбаев Тууганбай Абдырахманович,**  
кандидат психологических наук, доцент. Вице-Президент Кыргызской академии образования.

**Официальные оппоненты:** **Акажанова Алма Таурбековна,** доктор психологических наук, доцент КазНПУ имени Абая.  
**Шумская Наталья Адыловна,** кандидат психологических наук.

**Ведущая организация:** КРСУ им. Б.Н.Ельцина по адресу: 720000, г.Бишкек, улица Киевская, 44.

Защита диссертации состоится “\_24\_” ноября\_2023г. В 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д13.23.673 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора (кандидата) педагогических и кандидата психологических наук при Кыргызском государственном университете им. И.Арабаева, Кыргызском национальном университете им.Ж. Баласагына по адресу: 720023, г.Бишкек, 10 микрорайон, ул. Саманчина, 10 а.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке КГУ им. И.Арабаева по адресу: 720026, г.Бишкек, улица Раззакова, 51. <http://arabaev.kg/do.kg>

Автореферат диссертации разослан “\_24\_” октября\_2023 г.

**Ученый секретарь диссертационного совета, к.п.н., доцент:**



**Омурбаева Д.К.**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

### **Актуальность исследования.**

Современное социальное общество предъявляет к старшеклассникам ряд требований: окончание школы; профессиональное самоопределение; личностное самоопределение. В данной ситуации проблема успеваемости школьников, сказывающаяся на дальнейшей учебно-профессиональной деятельности будущих специалистов, встает особенно остро. А также, изучение саморегуляции учебной деятельности старших подростков представляется актуальным и в связи с тенденцией к снижению уровня знаний абитуриентов высших учебных заведений. Также изучение личностных особенностей старшеклассников, оказывающих влияние на эффективность учебной деятельности, дает возможность проанализировать факторы успешности учебного процесса. В данной ситуации вопросы способности школьников к самообразованию, саморегуляции своей учебной деятельности в целях повышения успешности обучения встают достаточно остро.

Комплекс методологических подходов и принципов, позволяет рассмотреть саморегуляцию как комплексную, многокомпонентную систему, раскрыть особенности смысловых образований как процедуры сознания личности. Теоретико-эмпирический уровень изучения саморегуляции выявляет личностные особенности, служащие фундаментом для успешности учебной деятельности старших подростков, что является залогом продуктивного развития нашего будущего.

Проблеме саморегуляции учебной деятельности посвятили свои работы зарубежные и отечественные ученые, которые основываются на глубоком анализе концепций Б.Г.Ананьева, А.Н.Леонтьева, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, Л.С.Выготского, В.В.Зейгарник, О.А.Конопкина, А.К.Осницкого, В.И.Моросановой, В.П.Ивановой, И.А.Сапоговой, А.Х.Бугазова, Н.Н.Палагиной, А.А.Чазовой, Ч.А.Шакеевой, Т.А.Конурбаева, А.О.Сагынбаевой и др. Несмотря на большое количество исследований саморегуляции поведения некоторые аспекты роли саморегуляции в жизнедеятельности человека остаются недостаточно раскрытыми. В частности, исследование взаимовлияние личностных особенностей школьников старших классов и осознанности саморегуляции учебной деятельности остались вне поле зрения ученых.

Изучение саморегуляции учебной деятельности старших подростков представляется актуальным и в связи с тенденцией к снижению уровня знаний абитуриентов высших учебных заведений. Кроме того, рассмотрение данной проблемы позволит выявить мишени для последующей разработки социально-психологического тренинга, направленного на развитие саморегуляции учебной деятельности у старших подростков.

**Цель работы:** определить психологические особенности саморегуляции, влияющих на успешность учебной деятельности старших подростков.

### **Задачи исследования:**

1. Разграничить основные понятия исследования «самооценивание», «самостоятельность», «смысловые образования», «самосознание» дать определение феномена «саморегуляции» как психологического явления.

2. Проанализировать основные теоретические подходы к исследованию психологического содержания и структурных компонентов психической саморегуляции и этапов их развития.

3. Экспериментально исследовать личностные особенности старших подростков для выявления факторов успешности учебной деятельности на основе саморегуляции.

4. Определить основные направления психопрофилактики и психокоррекции по активации и формированию саморегуляции учебной деятельности старших подростков.

Для решения задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический: анализ основывается на комплексном подходе, содержащем синтез взаимодополняющих философских, психолого-педагогических теорий по проблеме;

- эмпирический: наблюдение за учебным процессом, использовались тесты-опросники, многоуровневый личностный опросник, а также диагностическая методика для проведения эксперимента; количественный анализ.

**Научная новизна и значимость исследования.** В Кыргызстане впервые “саморегуляция как фактор успешности учебной деятельности”, как научный объект исследуется в аспекте психологической науки. И обобщены и углублены существующие теоретические подходы в понимании саморегуляции в контексте учебной деятельности; уточнено понятие «осознанная саморегуляция»; определены базовые особенности личности, необходимые для развития осознанной саморегуляции; показан характер развития мотивации учебной деятельности старших подростков. Определены возможные мишени профилактики и психокоррекции низкого уровня саморегуляции и учебной деятельности, определены направления в разработке методов коррекции, психологической поддержки при формировании базовых личностных качеств и осознанных мотивов старших подростков.

**Практическая значимость:** Разработаны методические рекомендации по коррекции базовых личностных качеств и жизненных ценностей старших подростков, психологической помощи при формировании отдаленных жизненных целей. Результаты апробированного комплекса психодиагностических методик могут быть использованы для диагностики личностных качеств старших подростков как основы для формирования смысло-жизненных ориентаций и как дальнейшего изучения личностно-профессиональных смыслов учебной деятельности. Учителя школ и других общеобразовательных учреждений могут использовать личностно-смысловую направленность учебной деятельности в процессе применения инновационных методов активного обучения.

Данные исследования могут быть включены в тренинговые школьные занятия, а также учебные практические курсы для будущих педагогов по «Психологии личности», «Педагогической психологии», «Психологии понимания», «Психологии развития».

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Саморегуляция выступает как многоуровневое динамическое образование с присущими ему мотивационными тенденциями, ценностными ориентациями, смысловыми установками, личностными особенностями, которые внутренне организуют содержание сознания, неся регулятивную функцию и определяя последовательность линии поведения, интегрирующее способность человека к системному осмыслению учебной деятельности, самопознанию и саморазвитию в целом.

2. Мотивация учебной деятельности находится в зависимости от познавательной активности, где саморегуляция является регулятивной функцией, но представление учащихся о саморегуляции носит не четкий, неосмысленный характер.

3. Уровень развития осознанности саморегуляции оказывает влияние на успешность учебной деятельности старших подростков. Подростки с высоким уровнем учебной успеваемости обладают более высоким уровнем саморегуляции по сравнению с подростками, имеющими низкий уровень учебной успеваемости. Подростки с высоким уровнем учебной успеваемости обладают более высоким уровнем самостоятельности, мотивации учения и эмоционального отношения к учению по сравнению с подростками,

имеющими низкий уровень учебной успеваемости. Для подростков с высокой учебной успеваемостью по сравнению с подростками, имеющими низкую учебную успеваемость, более характерен оптимистический атрибутивный стиль.

**Личный вклад соискателя** состоит: в анализе научных исследований по изучаемой проблеме, по результатам которого сформированы гипотезы; в проведении эмпирического исследования; формулировке научных положений, подготовке публикаций, докладов, статей.

**Апробация работы.** Данные, полученные в исследовании обсуждались на конференциях «Ценностно смысловое самоопределение личности в системе жизненных отношений»: Международный круглый стол, Белгород, 2019; «Образование в XXI ВЕКЕ»: III Международная конференция, Москва, 2020; «Становление человека в онтогенезе»: Международная конференция, Бишкек, 2020; «Наука и практика глобально меняющегося мира в условиях многозадачности, проектного подхода, рисков неопределенности и ограниченности ресурсов»: Международная научно-практическая конференция, Санкт-Петербург, 2020; «Development of Education, Science and Business: Results 2020»: Международная научно-практическая интернет-конференция, Украина, г. Днепр, 2020; Наука и Социум: XII Международная научно-практическая конференция «Инновации в Медицине, Психологии, Педагогике», Россия, Новосибирск- Турция, Кемер, 2021; «Лучшие в Образовании – 2021: Общенациональное Движение «Бобек» Конгресс Ученых Казахстана, Казахстан, г. Нур-Султан; а также в 11 научных статьях.

**Структура диссертации:** содержит введение, три главы, выводы, практические рекомендации, список литературы, включающий 161 источников, 33 из которых на иностранном (англ.) языке. Материал исследований изложен на 158 страницах, содержит 18 таблиц.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В первой главе *“Теоретические аспекты исследования саморегуляции как фактора успешности учебной деятельности старших подростков”* представлен теоретический анализ понятия саморегуляции в педагогическом, психологическом и методологическом аспектах. В первом параграфе *«Понятие о саморегуляции в психологии»*, даны определения в ключе разных психологических подходов, где саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс активности человека, имеющий определенную структуру: принятая цель произвольной активности, модель значимых условий деятельности, программа исполнительских действий, критерии успешности деятельности, информация о достигнутых результатах, оценка соответствия результатов критериям успеха, решения о необходимости коррекций деятельности.

Особенности саморегуляции исследовали зарубежные авторы Ч.Шеррингтон, Б.Г.Ананьев, А.Н.Леонтьев, И.М.Сеченов, В.М.Бехтерев, Л.С.Выготский, В.В.Зейгарник, О.А.Конопкин, А.К.Осницкий, В.И.Моросанова, ученые Кыргызстана Н.Н.Палагина, В.П.Иванова, Ч.А.Шакеева, А.А.Чазова, И.А.Сапогова, А.Х.Бугазов, Т.А.Конурбаев, А.О.Сагынбаева отразили свою концепцию по формированию саморегуляции в методических разработках и научных материалах.

В.И.Моросанова опираясь на модель информационной системы саморегуляции, О.А.Конопкин, представляющей саморегуляцию открытой информационной системой, элементы которой взаимосвязаны друг с другом, предлагают понятие индивидуального стиля саморегуляции и проводят исследования индивидуально-типических особенностей саморегуляции, понимая ее как системно-организованный процесс активности человека,

включающий в себя замысел, построение, поддержание и управление своей активностью как внутренней, так и внешней, направленный на достижение поставленных человеком целей. От развитости саморегуляции зависит эффективность деятельности человека. В функциональную модель осознанной саморегуляции автор включает составляющие: принятую цель деятельности, субъективную модель значимых условий (выступает источником информации для дальнейшего программирования исполнительных действий), программу исполнительных действий, систему субъективных критериев достижения цели (критерий успешности, конкретизирующий исходную цель деятельности), контроль и оценку результатов, решение о коррекции системы саморегулирования.

К характеристикам саморегуляции можно отнести: адекватность, осознанность, гибкость, надежность и устойчивость. Интегральной характеристикой индивидуальной саморегуляции является общий уровень, или уровень развития осознанной саморегуляции. Многочисленные исследования показали, что успешность различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции.

Саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс активности человека, имеющий определенную структуру: принятая цель произвольной активности, модель значимых условий деятельности, программа исполнительских действий, критерии успешности деятельности, информация о достигнутых результатах, оценка соответствия результатов критериям успеха, решения о необходимости коррекций деятельности. Также можно заключить, что эмоциональная саморегуляция – это свойство личности, которое заключается в способности человека произвольно регулироваться собственными эмоциями. Данное свойство личности тесно связано с осознанностью, и направленностью личности.

Во втором параграфе первой главы *“Общая психологическая характеристика старшего подросткового возраста”*. Представлены основные возрастные границы и описание личностно-психологических проявлений старших подростков. Социально-психологическими трудностями можно назвать выход за пределы обыденной жизни, ввиду того, что мир подростка переполнен идеальными настроениями. Будущие возможности становятся самыми важными, начинает проявляться чувство взрослости и потребность казаться окружающим более взрослым. Появляется требование в обретении прав взрослых. Основными противоречиями подросткового возраста является желание ребенка быть взрослым, но при всем этом отсутствие ощущения подлинной взрослости. Подросток начинает переживать все более глубоко, проявлять более стойкие чувства, социум порождает у него различные эмоции. Характерными в данный период являются резкие перемены в настроении и переживаниях, легкая возбудимость

Во втором подпараграфе первой главы *“Специфика учебной деятельности у старших подростков”* рассматриваются изменения отношения учащегося к собственной деятельности, которое способствует формированию рефлексивного самоуправления учебной деятельностью. Старший подросток не только предвосхищает результаты своих действий, но и начинает произвольно организовывать эти действия: формулировать и обосновывать цели, анализировать их с точки зрения значимости и возможности достижения, не просто контролирует свои действия путем сравнения их результатов с эталоном, но и определяет разнообразные критерии, показатели контроля и оценки. Так, подросток начинает овладевать процессом управления собственной деятельностью.

В третьем параграфе первой главы *“Проблема особенностей саморегуляции у старших подростков с разным уровнем успешности”* говорится о том, что развитие саморегуляции особенно важно в старшем школьном возрасте, когда становление саморегуляции способствует успешности деятельности, в том числе учебной. На основе

саморегуляции развивается умение управлять собой сообразно поставленной цели, развивает умение направлять свое поведение в соответствии с требованиями учебных задач. Успешность учебной деятельности детерминируется множеством факторов. Психологическими факторами успешности обучения выступают познавательные и личностные аспекты учебной деятельности, обнаруживающие взаимосвязанность с мотивацией учебной деятельности и саморегуляцией поведения. Успешности учебной деятельности способствует высокая развитость регуляторных процессов: планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов и регуляторных свойств: самостоятельности, гибкости и надежности. Психическая саморегуляция в качестве собственно регуляторного процесса является преодолением субъектом информационной неопределенности в каждом отдельном звене, при их информационном согласовании.

Вторая глава «Организация и методы исследования» определены объект, предмет нашего исследования.

**Объект:** учебная деятельность старших подростков.

**Предмет:** саморегуляция как фактор успешности учебной деятельности.

В исследовании использовался комплекс методологических подходов и принципов, позволивших рассмотреть саморегуляцию как комплексную, многокомпонентную систему, раскрыть функционально значимые особенности саморегуляции.

Одним из основных подходов к исследованию саморегуляции является принцип детерминизма - это философское учение об объективной закономерной взаимосвязи и взаимообусловленности явлений материального и духовного мира. Центральным ядром детерминизма является положение о существовании причинности, т.е. такой связи явлений, в которой одно явление (причина) при вполне определенных условиях с необходимостью порождает другое явление (следствие). Принцип детерминизма – закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их факторов (Рубинштейн С.Л., 1940).

В данной работе принцип детерминизма находит своё отражение в том, что учебную успеваемость обуславливают различные причины и условия, в частности уровень развития саморегуляции поведения. Кроме того, на успешность обучения могут оказывать влияние мотивы учебной деятельности, отношение к учебе, а также темперамент.

Системный подход – методологический подход, рассматривающий психические явления с нескольких сторон, как некоторую качественную единицу, как совокупность качеств, приобретаемых индивидом, и как результат активности микросистем организма. Системный подход требует исследовать явления в их зависимости от внутренне связанного целого, которое они образуют, приобретая благодаря этому присущие целому новые качества (Ананьев Б.Г., 1968).

Таким образом, мотивы обучения, саморегуляция учебной деятельности и социально-психологическая адаптация в социальной среде являются взаимосвязанными компонентами социальной ситуации развития в целом. Системный подход в данном исследовании позволяет увидеть все факторы, которые могут влиять на успеваемость старших подростков.

Деятельностный подход - система методологических и теоретических принципов изучения психических феноменов, в соответствии с которыми основным предметом исследования является деятельность, опосредующая все психические процессы (Рубинштейн С.Л., 1940).

Применение деятельностного подхода позволило рассматривать роль саморегуляции в показателях эффективности учебной деятельности, смысложизненных ориентаций является неклассический подход, который идет от работ Л.С. Выготского.

**Обоснование выборки исследования.** Поскольку именно в старших классах происходит становление смысложизненных ориентаций, способствующих полноценному формированию личности и качественному развитию саморегуляции, в исследовании принимали участие старшие подростки как представители этой возрастной группы. Выбор субъектов исследования обоснован также особенностями данного возраста: 1) кризис идентичности (Э.Эриксон); 2) период «становления авторства собственной жизни» (В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев); ведущей учебно-профессиональной деятельностью (Д.Б.Эльконин, А.Н.Леонтьев); развитие самосознания (развитая рефлексия, самопознание) и потребность в профессиональной компетентности (Н.С.Пряжников); период наибольших возможностей развития психических функций, период расцвета интереса к теоретическим знаниям и их практическому, профессиональному применению, период высокой социальной активности и личностного самоопределения.

**Этапы исследования.** I этап теоретический (2018) – проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования и оценка современного состояния проблемы: определены основные направления исследования, сформулированы цель, задачи, гипотеза исследования; уточнен понятийный аппарат.

II этап (2018–2019) – определена основная выборка, подобран адекватный целям исследования психологический инструментарий исследования, разработана программа экспериментального исследования проведено пилотажное исследование с целью уточнения и определения эффективности основных методик.

III этап (2019) – проведение психодиагностического исследования, сбор эмпирических данных.

IV этап (2019–2020) – обработка и анализ полученных данных, систематизация и обобщение результатов исследования, их интерпретация.

**В главе 3 «Эмпирическое исследование саморегуляции как фактора успешности учебной деятельности»** осуществлялась проверка основных гипотез. Целью экспериментального исследования было выявление личностных особенностей старших подростков, влияющих на становление и развитие саморегуляции.

Программа исследования предполагала проведения пилотажного исследования с целью проверки прогностической ценности методик для понимания особенностей саморегуляции. Были использованы: 1. Тест-опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (автор – В.И.Моросанова, 1988 г.) – использовался диагностики общего уровня саморегуляции произвольной активности у старших подростков (см. Приложение 1).

2. Методики ЭОС и СамОС (автор – А.К.Осницкий, 2010 г.) – направлены на оценку уровня самостоятельности старших подростков

3. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (автор – А.М. Прихожан, 2003 г.) – направлена на изучение уровня мотивации учения и эмоционального отношения к учению.

4. Тест-опросник «Атрибутивный стиль успехов и неудач» (автор – Стоун, 2009 г.) – позволяет оценить оптимистический или пессимистический атрибутивные стили успехов и неудач.

5. Тест-опросник «Самооценка личности» (автор – О.И. Мотков, 1979 г.) – направлена на изучение уровня самооценки личности.



6. Тест-опросник диагностики самооотношения (авторы – В.В. Столин и С.Р. Пантелеев, 1985 г.) – методика построена в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самооотношение;
- самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий в отношении к своему «Я»

7. Тест-опросник диагностики личностной и ситуационной тревожности (авторы – Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, 1977 г.) – методика направлена на изучение двух основных видов тревожности – личностной и ситуативной. На основании результатов методики можно говорить об уровне выраженности каждого вида тревожности.

8. Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» (автор – А.Г. Маклаков, 1993 г.) – методика диагностирует следующие параметры адаптивности личности:

- поведенческая регуляция (ПР);
- коммуникативный потенциал (КП);
- моральная нормативность (МН).

**Результаты тестирования.** Оно проводилось на выборке 292 участника

**Оценка взаимосвязи саморегуляции с уровнем самостоятельности у старших подростков**

Параметры саморегуляции	Уровень самостоятельности
Уровень саморегуляции	0,456*
Планирование	0,329*
Оценивание результатов	0,341*
Самостоятельность	0,659*

Примечание:

\* - уровень значимости  $p \leq 0,001$ ;

Исходя из таблицы 1, можно констатировать, что были выявлены следующие положительные взаимосвязи:

- уровень саморегуляции ( $r = 0,456$  при  $p \leq 0,001$ );
- планирование ( $r = 0,329$  при  $p \leq 0,001$ );
- оценивание результатов ( $r = 0,341$  при  $p \leq 0,001$ );
- самостоятельность ( $r = 0,659$  при  $p \leq 0,001$ ).

Следовательно, исходя из представленных результатов, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции, планирования, оценивания результатов и самостоятельности характерен высокий уровень самостоятельности в учебной деятельности.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции, планирования, оценивания результатов и самостоятельности характерен низкий уровень самостоятельности в учебной деятельности.

**Результаты оценки взаимосвязи саморегуляции старших подростков с их мотивацией учения и эмоциональным отношением к учению**

Оценку взаимосвязи мы производили с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$  - Пирсона.

Таблица 2

Параметры саморегуляции	Уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению
Уровень саморегуляции	0,473**
Планирование	0,344**
Программирование	0,236*
Гибкость	0,451**

Примечание:

\* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ ;

\*\* - уровень значимости  $p \leq 0,001$ .

Исходя из таблицы 2, можно констатировать, что были выявлены следующие положительные взаимосвязи:

- уровень саморегуляции ( $r = 0,473$  при  $p \leq 0,001$ );
- планирование ( $r = 0,344$  при  $p \leq 0,001$ );
- программирование ( $r = 0,236$  при  $p \leq 0,05$ );
- гибкость ( $r = 0,451$  при  $p \leq 0,001$ ).

Следовательно, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции, планирования, программирования и гибкости характерен высокий уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции, планирования, программирования и гибкости характерен низкий уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению.

**Результаты оценки взаимосвязи саморегуляции старших подростков с их атрибутивным стилем успеха и неудач**

Таблица 3

Параметры саморегуляции	Атрибутивный стиль
Уровень саморегуляции	0,556***
Планирование	0,341***
Программирование	0,232*
Оценивание результатов	0,269**

Примечание:

\* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ ;

\*\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ ;

\*\*\* - уровень значимости  $p \leq 0,001$ .

Следовательно, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции, планирования, программирования и оценивания результатов характерен оптимистический атрибутивный стиль.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции, планирования, программирования и оценивания результатов характерен пессимистический атрибутивный стиль.

**Результаты оценки взаимосвязи саморегуляции старших подростков с самооценкой личности**

Таблица 4

Параметры саморегуляции	Уровень самооценки
Уровень саморегуляции	0,372**
Программирование	0,413**
Самостоятельность	0,321*

Примечание:

\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ ;

\*\* - уровень значимости  $p \leq 0,001$ .

можно констатировать, что были выявлены следующие положительные взаимосвязи:

- уровень саморегуляции ( $r = 0,372$  при  $p \leq 0,001$ );

- планирование ( $r = 0,413$  при  $p \leq 0,001$ );

- самостоятельность ( $r = 0,321$  при  $p \leq 0,01$ ).

Следовательно, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции, программирования и самостоятельности характерен высокий уровень самооценки.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции, программирования и самостоятельности характерен низкий уровень самооценки.

#### **Результаты оценки взаимосвязи саморегуляции старших подростков с их самоотношением**

представлена оценка взаимосвязи саморегуляции у старших подростков с их самоотношением.

Оценку взаимосвязи мы производили с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$  - Пирсона.

Таблица 5

<b>Параметры саморегуляции</b>	<b>Уровень самоотношения</b>
Уровень саморегуляции	0,334**
Планирование	0,418**
Программирование	0,235*
Оценивание результатов	0,466**
Самостоятельность	0,348**

Примечание:

\* - уровень значимости  $p \leq 0,05$ ;

\*\* - уровень значимости  $p \leq 0,001$ .

можно констатировать, что были выявлены следующие положительные взаимосвязи:

- уровень саморегуляции ( $r = 0,334$  при  $p \leq 0,001$ );

- планирование ( $r = 0,418$  при  $p \leq 0,001$ );

- программирование ( $r = 0,235$  при  $p \leq 0,05$ ).

- оценивание результатов ( $r = 0,466$  при  $p \leq 0,001$ ).

- самостоятельность ( $r = 0,348$  при  $p \leq 0,001$ ).

Следовательно, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции, планирования, программирования, оценивания результатов и самостоятельности характерен высокий уровень самоотношения.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции, планирования, программирования, оценивания результатов и самостоятельности характерен низкий уровень самоотношения.

#### **Результаты оценки взаимосвязи саморегуляции старших подростков с их ситуационной и личностной тревожностью**

Оценку взаимосвязи мы производили с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$  - Пирсона.

Таблица 6

Параметры саморегуляции	Ситуационная тревожность
Уровень саморегуляции	-0,483**
Гибкость	-0,286*
Самостоятельность	-0,313*

Примечание:

\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ ;

\*\* - уровень значимости  $p \leq 0,001$ .

можно констатировать, что были выявлены следующие отрицательные взаимосвязи:

- уровень саморегуляции ( $r = -0,483$  при  $p \leq 0,001$ );

- гибкость ( $r = -0,286$  при  $p \leq 0,01$ );

- самостоятельность ( $r = -0,313$  при  $p \leq 0,01$ ).

Следовательно, исходя из представленных результатов, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции, гибкости и самостоятельности характерен низкий уровень ситуационной тревожности.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции, гибкости и самостоятельности характерен высокий уровень ситуационной тревожности.

#### **Оценка взаимосвязи саморегуляции у старших подростков с их личностной тревожностью.**

Оценку взаимосвязи мы производили с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$  - Пирсона.

Таблица 7

Параметры саморегуляции	Личностная тревожность
Уровень саморегуляции	-0,394**
Гибкость	-0,302*

Примечание:

\* - уровень значимости  $p \leq 0,01$ ;

\*\* - уровень значимости  $p \leq 0,001$ .

Следовательно, исходя из представленных результатов, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции и гибкости характерен низкий уровень личностной тревожности.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции и гибкости характерен высокий уровень личностной тревожности.

#### **Результаты оценки взаимосвязи саморегуляции старших подростков с адаптивностью их личности**

Оценку взаимосвязи мы производили с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$  - Пирсона.

Таблица 8

Параметры саморегуляции Уровень личностного адаптационного потенциала

Параметры саморегуляции	Уровень личностного адаптационного потенциала
Уровень саморегуляции	0,631*
Планирование	0,374*
Моделирование	0,512*
Программирование	0,425*
Самостоятельность	0,389*

Следовательно, исходя из представленных результатов, можно говорить о том, что для старших подростков с высокими показателями уровня саморегуляции, планирования, моделирования, программирования и самостоятельности характерен высокий уровень их личностного адаптационного потенциала.

В то же время, для старших подростков с низкими показателями уровня саморегуляции, планирования, моделирования, программирования и самостоятельности характерен низкий уровень их личностного адаптационного потенциала.

Таким образом, в результате проведенного экспериментального исследования были подтверждены поставленные перед ним гипотезы и можно говорить о том, что старшие подростки с низким и высоким уровнями учебной успеваемости отличаются по уровню их саморегуляции. Также старшие подростки с низким и высоким уровнями учебной успеваемости отличаются по своим личностным параметрам успешности учебной деятельности. Кроме того, существуют взаимосвязь саморегуляции старших подростков с личностными параметрами успешности их учебной деятельности.

## **ВЫВОДЫ**

1. Все сферы жизнедеятельности связаны с понятием “самооценивания”. Человек являясь субъектом деятельности, при взаимодействии, анализирует свои поступки, поступки окружающих, часто осозная свои действия через внешнюю оценку. Стремление к анализу индивидуального стиля своей учебной деятельности, выражение себя как индивидуальности формирует познавательный мотив. Таким образом, возникает необходимость “оценивания” результатов действия в старшем школьном возрасте.

“Самостоятельность” старшего подростка связано с самоопределением и это означает что формируется способность принимать самостоятельные решения и предпринимать действия, основанные на его собственных ценностях, убеждениях и желаниях. Необходимым для старшего подростка становится действовать самостоятельно и делать выбор в соответствии со своими потребностями и целями.

“Смысловые образования” выступают в качестве когнитивного компонента формирования и достижения определенного уровня развития ценностных представлений и идеалов старших подростков, которые в дальнейшем будут определять направленность поведения и деятельности личности старших школьников. Основной функцией ценностно-смысловой сферы учебной деятельности является рефлексия и рефлексивные механизмы, которые отражаются в трансформации смысловых образований.

“Самосознание” не изначальная данность, присущая человеку, а продукт развития. Осознание своих психических качеств и самооценка приобретают наибольшее значение в подростковом и юношеском возрасте. Но поскольку все эти компоненты взаимосвязаны, обогащение одного из них неизбежно видоизменяет всю систему.

“Саморегуляция” представляет собой системно-организованный процесс активности человека. Учебная деятельность остается основным видом деятельности старшего подростка. Мотивами учебной деятельности выступают как формирующееся самоопределение личности и подготовка к самостоятельной жизни, так и стремление стать полноценным членом общества, а также собственно интерес к содержанию и процессу учения.

Таким образом, в старшем школьном возрасте учебная деятельность преобразуется под влиянием возрастных задач самоопределения. Совершенствование познавательных процессов, развитие познавательных мотивов, способностей к самообразованию,

самоконтролю и саморегуляции способствует повышению качественных характеристик учебной деятельности старшеклассника.

2. Успешность учебной деятельности детерминруется множеством факторов. Психологическими факторами успешности обучения выступают познавательные и личностные аспекты учебной деятельности, обнаруживающие взаимосвязанность с мотивацией учебной деятельности и саморегуляцией поведения. Успешности учебной деятельности способствует высокая развитость регуляторных процессов: планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов и регуляторных свойств: самостоятельности, гибкости и надежности. В старшем школьном возрасте развитие познавательных процессов, мотивов, способностей к саморегуляции обуславливает повышение качественных характеристик учебной деятельности.

3. Определены мишени профилактики и коррекции несформированности саморегуляции учебной деятельности. Проблема взаимосвязи саморегуляции и успеваемости старшеклассников требует дальнейшего рассмотрения и исследования. Исследования могут быть направлены также и на определение стилевых особенностей саморегуляции учащихся с высокой и низкой успеваемостью, влияния особенностей профессионального самоопределения старшеклассников на уровень развития саморегуляции учебной деятельности.

4. Составлена и апробирована тренинговая программа по саморегуляции у старших подростков с низкой успешностью учебной деятельности. Предложенная нами программа социально-психологического тренинга со старшеклассниками направлена на развитие саморегуляции учебной деятельности. Методы, используемые в данной программе, способствуют личностному развитию школьников, формированию навыков самоконтроля.

После проведения тренинга оценочный показатель в среднем изменился на 8% в сторону повышения.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

На основании полученных результатов теоретического анализа и экспериментального исследования можно сформулировать следующие практические рекомендации.

По нашему мнению для улучшения саморегуляции и повышения психологической устойчивости старших подростков к условиям учебной деятельности, администрации образовательного учреждения можно рекомендовать проведение с подростками мероприятий по двум основным направлениям:

1.) Выявление причин снижения успеваемости.

2.) Проведение тренинговых программ с целью развития саморегуляции; повышения мотивации учебной деятельности

Для этого особую значимость приобретают мероприятия по поощрению инициатив подростков, внедрению обширных программ по снижению стрессогенных факторов в учебной деятельности подростков, проведение тренинг-классов по правилам поведения в конфликтных ситуациях.

Большая ответственность ложится на администрацию учебного заведения. Рекомендуется исключить однообразие деятельности на учебных местах, ввести возможность релаксационных пауз в учебном процессе. Для этого необходимо обращать внимание на типичные признаки неблагополучия в классе. В обязательном порядке используется наблюдение за ходом учебного процесса, индивидуальные и групповые

беседы. Рекомендуется использовать в работе эпизодический анализ сравнительных данных для выявления показателей ухудшения, стабилизации или улучшения обстановки.

В случае обнаружения факторов неблагополучия рекомендуется использовать обучающие мероприятия, особо эффективны тренинги саморегуляции: они могут быть как разовыми (с целью обучения основным навыкам релаксации и саморегуляции), так и регулярными, на которых участники не только отрабатывают навыки, но и занимаются собственно релаксацией.

Таким образом, в исследовании использовался комплекс методологических подходов и принципов, позволивших рассмотреть саморегуляцию как комплексную, многокомпонентную систему, раскрыть особенности смысловых образований как процедуры сознания личности. Теоретико-эмпирический уровень изучения саморегуляции выявил личностные особенности, служащие фундаментом для успешности учебной деятельности старших подростков.

**Перспектива дальнейшего научного поиска в исследовании саморегуляции, на наш взгляд, требует дальнейшего изучения:**

– разработать психолого-педагогическую программу, направленную на коррекцию базовых личностных особенностей старших подростков, обеспечивающих эффективное развитие саморегуляции.

– экспериментально-эмпирической проверки развития регуляторных функций: когнитивных, психологических, эмоциональных, физиологических на различных ступенях образовательного процесса.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие рекомендации:

Результаты диссертационного исследования могут использоваться:

– при организации лекционных курсов по дисциплинам «Психология развития и акмеология», «Педагогическая психология», «Общая психология»;

– при выполнении студентами курсовых и дипломных работ;

– при организации подразделений психодиагностики, психокоррекции и мониторинга индивидуальных личностных качеств;

– при организации подразделений профориентации в общеобразовательных учреждениях.

**Результаты диссертационной работы отражены в следующих публикациях:**

1. Абдыкаимова С.Ю. Особенности саморегуляции в подростковом возрасте. // Вестник КРСУ. 2019. Т. 2. № 2. С. 117- 120.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38201436>

2. Абдыкаимова, С.Ю. Мотивация как фактор успешности учебной деятельности старших подростков. //Ценностно смысловое самоопределение личности в системе жизненных отношений: Международный круглый стол (Белгород, 10 мая 2019г. ). – Белгород, 2019. – С. 20- 26.

3. Абдыкаимова С.Ю. Значимость самооценки личности подростка в рамках учебной деятельности. //Вестник КРСУ имени Б.Н.Ельцина. – Бишкек. - 2019. Т.19. №6. С.108-112. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39205158>

4. Абдыкаимова С. Ю. Осознанность как необходимое условие успешного обучения в старших классах. // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. г. Бишкек № 9, сентябрь 2019. С. 168- 172. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42361824>

5. Абдыкаимова, С. Ю. Формирование образа преподавателя в качестве «значимого другого» в сознании подростка // Образование в XXI веке: III Международная конференция. - Москва, 2020. -С.83-87. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43064316>
6. Абдыкаимова С.Ю. Личностная позиция подростка в условиях семейного воспитания // Становление человека в онтогенезе: Международная конференция. – Бишкек, 2020. – С. 27-34.
7. Абдыкаимова С.Ю. (в соавторстве) Взаимосвязь саморегуляции и познавательной активности в учебной деятельности. //Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 7 (75). С. 77-82. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43858685>
8. Абдыкаимова, С. Ю. Базовые компетенции участников учебного процесса в режиме онлайн обучения. // Наука и практика глобально меняющегося мира в условиях многозадачности, проектного подхода, рисков неопределенности и ограниченности ресурсов: Международная научно-практическая конференция. - Санкт-Петербург, 2020. С. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43028288>
9. Абдыкаимова, С. Ю. Перспективы личностного развития в рамках дистанционной формы обучения // Development of Education, Science and Business: Results 2020: Международная научно-практическая интернет. – г.Днепр, 2020.- С. 10-12.
10. Конурбаев Т.А., Абдыкаимова, С.Ю. Значение приоритетов в образовательном процессе. //Наука и Социум: XII Международная научно- практическая конференция «Инновации в Медицине, Психологии, Педагогике». – Новосибирск, 2021. – С. 186- 189. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46362622>
11. Абдыкаимова, С. Ю. Взаимоотношения преподавателя и учащегося с позиции транзактного анализа. //Лучшие в Образовании – 2021: Общенациональное Движение «Бобек» Конгресс Ученых Казахстана. - г.Нур- Султан. – 2021. – С.38-40.
12. Абдыкаимова С.Ю. Саморегуляция личности в нестандартных условиях / С. Ю. Абдыкаимова // Медицина Кыргызстана. г. Бишкек № 4, октябрь 2021. С. 12-13.
13. Абдыкаимова С.Ю. Проблема самореализации личности подростка в системе современного образования // Международно-практическая конференция “Развитие личности в контексте культуры и образования”.- Ростов-на-Дону. -2022. – С. 123-126.
14. Абдыкаимова С.Ю. Саморегуляция как психологический аспект изменения здоровья. // Научные исследования в Кыргызской Республике. г. Бишкек № 3-1, 2022. С. 64-69. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50088203>



## РЕЗЮМЕСИ

**Абдыкаимова Светлана Юрьевна**нын 19.00.07 – педагогикалык психология адистиги боюнча психология илимдеринин кандидаты окумуштуулук даражасын изденип алуу үчүн жазылган “Өзү жөнгө салуу улуу өспүрүмдөрдүн окуу ишмердүүлүгүнүн ийгиликтүүлүгүнүн фактору катары” деген темадагы диссертациясынын

**Түйүндүү сөздөр:** өзү жөнгө салуу, улуу өспүрүмдөр, ишмердүүлүктүн ийгиликтүүлүгү, окуу мотивациясы, өзүн аныктоо.

**Изилдөөнүн усулдары:** Изилдөөдө анын максатына жана милдеттерине ылайык төмөнкү усулдар колдонулду. Бул ишти жазууда библиографиялык усул, анын жүрүшүндө изилдөөнүн предметин мүнөздөөчү материалды талдоо жана тутумдаштыруу жүргүзүлөт; биз алдыга койгон божомолдорду психодиагностикалык методикалар аркылуу эмпирикалык текшерүү жүргүзүүгө жол берүүчү психодиагностикалык усул; психотүзөтүү усулу колдонулду. Бул усулду ишке ашыруу биз иштеп чыккан, жогорку класстын окуучуларынын өзү жөнгө салуусун өнүктүрүүгө жана жетишүүсүн жогорулатууга багытталган психопрофилактикалык программанын жардамы менен болуп өттү. Эмгекте «IBM SPSS Statistics 22.0» компьютердик программасынын жардамы менен маалыматтарды иштетүүнүн математикалык усулдары, логиканын ыктымалдуулугун жана ыктымалдуулук моделдерин колдонуунун эсебинен психологиялык изилдөөлөрдөгү тыянактардын негизделгендигин жогорулатуучу статистикалык иштетүү усулдары да пайдаланылды.

**Объектиси:** улуу өспүрүмдөрдүн окуу ишмердүүлүгү.

**Предмети:** окуу ишмердүүлүгүнүн ийгиликтүүлүгүнүн фактору катары өзү жөнгө салуу.

**Изилдөөнүн максаты:** улуу өспүрүмдөрдүн окуу ишмердүүлүгүнүн ийгиликтүүлүгүнүн фактору катары өзү жөнгө салууну изилдөө. Инсандык параметрлердин өзү жөнгө салуунун деңгээлине таасирин жана аны менен өз ара байланышын айкындоо.

**Изилдөөнүн илимий жаңылыгы:**

- улуу өспүрүмдөрдүн окуу ишмердүүлүгүнүн мотивациясынын өнүгүү мүнөзүн эске алып, аң-сезимдүү өзү жөнгө салууну өнүктүрүү үчүн зарыл инсандын негизги өзгөчөлүктөрү көрсөтүлдү;

- улуу өспүрүмдөрдүн негизги инсандык сапаттарын жана аңдаштырылган мотивдерин калыптандыруудагы түзөтүүнүн, психологиялык колдоонун усулдарын иштеп чыгуу багыттары көрсөтүлдү.

**Изилдөөнүн практикалык мааниси:** Студенттердин негизги инсандык сапаттарын жана турмуштук баалуулуктарын түзөтүү, алыскы турмуштук максаттарды калыптандыруудагы психологиялык жардам боюнча усулдук сунуштар иштелип чыкты. ЖОЖдордун жана башка билим берүү мекемелеринин педагогдору активдүү окутуунун инновациялык усулдарын колдонуу процессинде окуу ишмердүүлүгүнүн инсандык-маанилик багытталгандыгын пайдалана алышат.

Изилдөөнүн маалыматтары “Инсандын психологиясы”, “Педагогикалык психология”, “Түшүнүү психологиясы”, “Өнүгүү психологиясы” окуу курстарына киргизиле алышат.

## РЕЗЮМЕ

**Диссертация Абдыкаимовой Светланы Юрьевны на тему: “Саморегуляция как фактор успешности учебной деятельности старших подростков”, написанной на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности: 19.00.07. – педагогическая психология.**

**Ключевые слова:** саморегуляция, старшие подростки, учебная деятельность, успешность деятельности, учебная мотивация, самоопределение.

**Методы исследования:** В исследовании в соответствии с целью и задачами применялись следующие методы. При написании данной работы был использован библиографический метод, в ходе которого проводится анализ и систематизация материала, характеризующего предмет исследования; психодиагностический, позволяющий провести эмпирическую проверку выдвинутых нами гипотез посредством психодиагностических методик; метод психокоррекции. Реализация данного метода проходила с помощью разработанной нами психопрофилактической программы, направленной на развитие саморегуляции и повышение успеваемости старших подростков. Также в работе были применены математические методы обработки данных посредством компьютерной программы «IBM SPSS Statistics 22.0» и методы статистической обработки, повышающие обоснованность выводов в психологических исследованиях за счет использования вероятностей логики и вероятностных моделей.

**Объект:** учебная деятельность старших подростков.

**Предмет:** саморегуляция как фактор успешности учебной деятельности.

**Цель исследования:** изучение саморегуляции как фактора успешности учебной деятельности старших подростков. Выявление влияния и взаимосвязи личностных параметров с уровнем саморегуляции.

**Научная новизна исследования:**

- показаны базовые особенности личности, необходимые для развития осознанной саморегуляции учитывая характер развития мотивации учебной деятельности старших;
- показаны направления в разработке методов коррекции, психологической поддержки при формировании базовых личностных качеств и осознанных мотивов старших подростков.

**Практическая значимость исследования:** Разработаны методические рекомендации по коррекции основных личностных качеств и жизненных ценностей студентов, психологической помощи в формировании долгосрочных жизненных целей. Преподаватели вузов и других образовательных учреждений могут использовать личностно-смысловую направленность образовательной деятельности в процессе применения инновационных методов активного обучения.

Данные исследования могут быть включены в учебные курсы «Психология личности», «Педагогическая психология», «Психология понимания», «Психология развития».

## SUMMARY

**The dissertation of Abdykaimova Svetlana Yurievna on the topic: “Self-regulation as a factor in the success of the educational activities of older adolescents”, written for the degree of candidate of psychological sciences in the specialty: 19.00.07. - pedagogical psychology.**

**Key words:** self-regulation, older teenagers, educational activity, success of activity, educational motivation, self-determination.

**Research methods:** In accordance with the purpose and objectives of the study, the following methods were used. When writing this work, the bibliographic method was used, during which the analysis and systematization of the material characterizing the subject of research is carried out.

The second method that was used in this work was psychodiagnostic, which allows us to empirically test our hypotheses using psychodiagnostic methods.

The third method was the method of psycho-correction. The implementation of this method was carried out with the help of a psychoprophylactic program developed by us, aimed at developing self-regulation and improving the performance of high school students.

Also in the work were applied mathematical methods of data processing using the computer program "IBM SPSS Statistics 22.0" and statistical processing methods that increase the validity of conclusions in psychological research through the use of logic probabilities and probabilistic models.

**Object:** educational activity of older teenagers.

**Subject:** self-regulation as a factor in the success of educational activities.

The purpose of the study: the study of self-regulation as a factor in the success of the educational activities of older adolescents. Identification of the influence and relationship of personal parameters with the level of self-regulation.

**Practical significance of the study:**

Guidelines for the correction of basic personal qualities and life values of students, psychological assistance in the formation of long-term life goals have been developed. Teachers of universities and other educational institutions can use the personal-semantic orientation of educational activities in the process of applying innovative methods of active learning.

These studies can be included in the training courses "Psychology of Personality", "Pedagogical Psychology", "Psychology of Understanding", "Psychology of Development".

Формат 60x84 1/16. Печать офсетная.  
Бумага офсетная. Объем 1,5 п. л.  
Тираж 100 экз.

Отпечатано в типографии  
Ж.И. «Сарыбаев Т.Т.»  
720040, Бишкек, ул. Манаса, 101.  
+996 708 05 83 68