

Взаимосвязь стратегий саморегуляции с показателями удовлетворённости жизнью и академической успеваемости у студентов технического института

М. А. Исаева¹

¹ Московский физико-технический институт (национальный исследовательский университет), 117303, Россия, г. Москва, ул. Керченская, д.1 А, корп. 1

Сведения об авторе:

Мария Александровна Исаева

e-mail: isaevamaria990@gmail.com

© Автор (2025).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Саморегуляция является одним из основных ресурсов, способствующих продуктивной реализации деятельности и получению удовлетворения от жизни. Именно в студенческом возрасте происходит активное развитие саморегуляции, вернее, ее составляющих (планирования, моделирования и т. д.). Целью исследования является изучение стратегий саморегуляции у обучающихся технического института и их взаимосвязи с показателями удовлетворённости жизнью и академической успеваемости. Удовлетво-

рённость жизнью является важной психологической составляющей, достижение которой считается необходимым компонентом для положительной оценки уровня качества жизни. В современном мире удовлетворённость жизнью у обучающихся высших учебных заведений часто связывают с показателями академической успеваемости, однако теоретический анализ научно-исследовательских работ не подтвердил данное утверждение.

В исследовании приняли участие 73 студента технического института в возрасте от 17 до 26 лет. Выборочная совокупность включает 70% мужчин (51 человек) и 30% женщин (22 человека). Большая доля студентов обучается на программах бакалавриата (78,1%), более малочисленны магистранты (17,8%) и аспиранты (4,1%). Для исследования применялись следующие методики: шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера; опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В. И. Моросановой, а также использовались данные учебной успеваемости респондентов в рейтинговой системе вуза (10-балльная шкала). В результате исследования было установлено, что все участники демонстрируют умеренную сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности. Все они в целом обладают навыками осознанного планирования деятельности, навыками представления о значимых условиях достижения цели, навыками программирования своих действий, достаточной сформированностью и устойчивостью критериев оценки результатов, пластичностью регуляторных процессов, регуляторной автономностью. Корреляционный анализ показал, что удовлетворённость жизнью повышается с развитием осознанной саморегуляции, особенно в части способности к моделированию ситуации и гибкости в адаптации к изменениям, а академическая успеваемость улучшается при более адекватной оценке результатов своей деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, удовлетворённость жизнью, академическая успеваемость, студенты

Correlation between self-regulation strategies and learning outcomes and life satisfaction in engineering students

M. A. Isaeva¹

¹ Moscow Institute of Physics and Technology (National Research University),
Bldg. 1, 1A Kerchenskaya Str., Moscow 117303, Russia

Author:

Maria A. Isaeva

e-mail: isaevamaria990@gmail.com

Copyright:

© The Author (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Self-regulation is one of the key assets contributing to productivity and satisfaction from life. It is in their student years that people actively develop self-regulation, or rather its components (planning, modeling, etc.). Our study seeks to analyze self-regulation strategies in engineering students and their correlation with the level of life satisfaction and learning outcomes. Life satisfaction is a vital psychological aspect, which is crucial for a positive assessment of life quality.

Nowadays, life satisfaction among higher education students is often associated with their performance. Nonetheless, a theo-

retical analysis of research has failed to confirm this statement. Our study involved 73 engineering students aged 17 to 26, among them 70% men (51 participants) and 30% women (22 participants). A large proportion were bachelor's degree students (78.1%), with fewer individuals enrolled in master's (17.8%) and PhD (4.1%) programs. Our methodology included the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by E. Diener; the Style of Behavior Self-Regulation Questionnaire (SSP-98) by V. I. Morosanova, and data on respondents' academic performance according to the university's rating system (10-point scale). In the course of the study, all the participants demonstrated an individual system of conscious self-regulation of voluntary activities developed to a moderate degree. Overall, all of them had such skills as conscious activity planning, comprehending the conditions required for achieving a goal, programming one's activities, a sufficient level and sustainability of criteria for evaluating the activity results, and being flexible and autonomous in self-regulation. The correlation analysis showed that life satisfaction increased with the development of the conscious self-regulation skill, especially in terms of situation modelling and flexible adaptation to change, while students' performance improved after a more proper evaluation of their activities.

Keywords: self-regulation, life satisfaction, academic performance, subjective well-being, students

Введение

Саморегуляция как системное образование психики играет ключевую роль в обеспечении успешности деятельности человека в различных сферах жизни. Она охватывает процессы постановки целей, планирования действий, мониторинга их выполнения, оценки результатов и коррекции поведения (Кацера, Кобзарь 2014). Особое значение саморегуляция приобретает в студенческом возрасте, который характеризуется активным формированием

личностных качеств, освоением новых видов деятельности и необходимостью адаптации к условиям высшего образования. Высокий уровень развития стратегий саморегуляции позволяет студентам эффективно управлять своей учебной деятельностью, преодолевать трудности, а также способствуют формированию позитивного эмоционального состояния, влияет на стабильность психического здоровья и повышает уровень психического благополучия, в том числе удовлетворённости жизнью (Прима 2013).

Т. Г. Фомина, Е. В. Филиппова, В. И. Моросанова в лонгитюдном исследовании среди школьников 8–11 классов пришли к выводу, что осознанная саморегуляция учебной деятельности оказывает влияние на академическую успеваемость и школьную вовлеченность. Результаты исследования показали положительную динамику влияния саморегуляции на успеваемость и подтвердили гипотезу о том, что развитые регуляторные навыки помогают преодолевать стресс учебной нагрузки и поддерживают мотивацию к обучению (Фомина и др. 2021).

Изучение процессов саморегуляции у обучающихся высших учебных заведений является особенно актуальной темой в современных исследованиях и рассматривается в различных контекстах. Так, исследования Е. С. Бычковой, А. В. Лыткиной (Бычкова, Лыткина 2019) посвящены проблеме формирования личностной саморегуляции студентов педагогического вуза в процессе психолого-педагогического сопровождения. Авторы подчёркивают важность организации психолого-педагогического сопровождения процессов саморегуляции у будущих учителей, чтобы подготовить их к успешному преодолению психологических барьеров в профессиональной деятельности.

Исследования Н. Г. Кондратюк, В. И. Моросановой (Кондратюк, Моросанова 2017) и А. В. Романовой посвящены изучению особенностей стиля саморегуляции поведения студентов вуза, обучающихся различным профессиям и обладающих различными стилями мышления. А. В. Романова делает вывод о том, что у студентов технических вузов высокий уровень развития стратегий саморегуляции тесно связан с их академической мотивацией и продуктивностью обучения. Управление вниманием, планирование и контроль прогресса помогают справляться с высокими учебными нагрузками и формируют удовлетворенность как учебным процессом, так и жизнью в целом (Романова 2016).

Ряд исследований также подтверждают, что стратегии саморегуляции влияют

на субъективное благополучие и в частности на удовлетворенность жизнью обучающихся.

С точки зрения психологии развития, в возрасте от 18 до 25 лет (к которому относится большинство студентов дневных отделений вузов) осуществляется переход от подросткового периода к периоду взрослости. Успешность этого перехода обеспечивается наличием:

- заинтересованности в учебе и получении знаний;
- позитивных жизненных ценностей;
- социальных компетенций;
- позитивной идентичности;
- навыков рационального расходования времени;
- автономии (Bornstein 2008).

На основании этих данных исследователями Ю. Г. Фроловой, К. Д. Синкевич, А. В. Федосенко была выдвинута гипотеза о наличии положительной связи между способностями к саморегуляции и психологическим благополучием студентов. Полученные в ходе исследования данные позволили увидеть тесную взаимосвязь некоторых показателей саморегуляции (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и показателей удовлетворенностью жизнью у студентов технического института. Таким образом, следует вывод о том, что успешное управление учебной деятельностью формирует чувство самоэффективности, автономии и контроля над жизненными ситуациями, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии и общем благополучии студентов (Фролова и др. 2015).

На основании анализа приведённых выше исследований можно довольно явно отследить важность взаимосвязи осознанной саморегуляции с показателями удовлетворенности жизнью и академической успеваемостью у школьников и обучающихся вузов.

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи между стратегиями саморегуляции, показателями удовлетворенности жизнью и академической успе-

ваемости у студентов технического вуза, что позволит лучше понять механизмы адаптации и успешности обучающихся в образовательной среде.

Мы предполагаем, что существует прямо пропорциональная взаимосвязь между степенью сформированности индивидуальной системы саморегуляции и показателями удовлетворенности жизнью и академической успеваемости у студентов технического вуза.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 73 студента технического института в возрасте от 17 до 26 лет. Выборочная совокупность включает 70% мужчин (51 человек) и 30% женщин (22 человека). Большая доля студентов обучается на программах бакалавриата (78,1%), более малочисленны магистранты (17,8%) и аспиранты (4,1%).

Для проведения исследования применялись следующие методики:

- Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (E. Diener, Satisfaction with Life Scale – SWLS). Шкала является одной из наиболее распространенных методик для измерения субъективного благополучия.

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В. И. Моросановой. Этот опросник предназначен для диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности. Он позволяет оценить уровень развития таких составляющих саморегуляции, как планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость и автономность.

- Данные учебной успеваемости: использовались данные рейтинговой системы вуза (10-балльная шкала), отражающие средний балл студентов по итогам последней учебной сессии. Этот объективный показатель позволяет оценить академическую успешность обучающихся.

Статистический анализ был выполнен в программе IBM SPSS Statistica 27.0. Математико-статистическая обработка данных

была реализована с помощью следующих методов:

1. Соответствие распределения количественных переменных нормальному закону оценивалось с использованием одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова; 2. Взаимосвязи между показателями оценивались с помощью непараметрического корреляционного анализа Спирмена. Пороговый уровень статистической значимости принят для $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение

В ходе исследования было установлено, что все участники в целом обладают достаточным уровнем развития основных компонентов саморегуляции. Опираясь на нормативные значения опросника ССП-98, можно заключить, что в исследуемой выборочной совокупности обнаружен умеренный уровень выраженности по всем субшкалам: планирование ($5,18 \pm 1,88$), моделирование ($5,47 \pm 1,44$), программирование ($5,27 \pm 1,52$), оценивание результатов ($6,19 \pm 1,35$), гибкость ($5,36 \pm 1,88$), самостоятельность ($4,75 \pm 2,15$), а также по интегральному показателю саморегуляции ($28,07 \pm 4,98$). Это означает, что в целом все участники способны к осознанному планированию своей деятельности, имеют представление о значимых условиях достижения цели, адекватно программируют свои действия. Такая умеренная сформированность процессов саморегуляции является предпосылкой для эффективной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Перейдем к анализу данных по шкале удовлетворенности жизнью Э. Динера. Сопоставляя полученные данные с нормативными значениями шкалы, можно заключить, что среди обучающихся технического вуза обнаружен средний уровень удовлетворенности жизнью ($21,14 \pm 6,04$).

Анализ данных учебной успеваемости респондентов показал средний балл успеваемости ($7,47 \pm 1,38$). Таким образом, можно сделать вывод, что в целом, все участники исследования демонстрируют

уровень академической успеваемости, соответствующий оценке «хорошо» по традиционной 5-балльной шкале. Это означает, что респонденты в достаточной мере усваивают учебный материал и демонстрируют положительные результаты в процессе обучения.

Перейдем к проверке исследовательской гипотезы. Для проверки предположения о существовании прямо пропорциональной взаимосвязи между степенью сформированности индивидуальной системы саморегуляции и показателями академической успеваемости и удовлетворенностью жизнью у обучающихся технического вуза, был применен непараметрический корреляционный анализ Спирмена. Статистически значимые результаты корреляционного анализа приведены в таблице 1. Корреляции имеют слабый или умеренный уровень силы связи в соответствии со шкалой Чеддока.

Таблица. Результаты корреляционного анализа между показателями саморегуляции и аспектами субъективного благополучия (уровень удовлетворенности жизнью и академической успеваемостью)

Показатели	г/ р	Уровень удовлетворенности жизнью	Успеваемость
Моделирование	г	0,333	н/з
	р	0,004**	н/з
Оценивание результатов	г	н/з	0,297
	р	н/з	0,011*
Гибкость	г	0,258	н/з
	р	0,028*	н/з
Общий уровень саморегуляции	г	0,255	н/з
	р	0,029*	н/з

Примечания: в таблице приведены статистически значимые корреляции; г – корреляционный коэффициент р Спирмена; р – уровень статистической значимости; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; н/з – корреляция не значима.

Корреляционный анализ позволил выявить статистически значимые положительные корреляции. Выявлено, что удовлетворенность жизнью повышается с развитием осознанной саморегуляции

($r = 0,255$ при $p < 0,05$). Особенно выраженной эта связь оказалась в части способности студентов к моделированию ситуации ($r = 0,333$ при $p < 0,01$) и гибкости в адаптации к изменениям ($r = 0,258$ при $p < 0,05$). Таким образом, студенты, обладающие лучшими способностями к прогнозу развития событий, анализу значимых внутренних и внешних условий, а также к оперативному внесению изменений в свои планы и действия в ответ на меняющиеся обстоятельства, демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности собственной жизнью.

Также по результатам корреляционного анализа мы видим, что показатели академической успеваемости улучшаются при адекватной оценке результатов своей деятельности ($r = 0,297$ при $p < 0,05$). Таким образом, студенты, способные объективно анализировать свои достижения и неудачи, соотносить полученные результаты с исходными целями и своевременно вносить необходимые изменения в свой учебный процесс, демонстрируют более высокие академические показатели.

Полученная информация подчеркивает важность не только процессов планирования и исполнения, но и рефлексивной составляющей саморегуляции для достижения успеха в учебе. Адекватная оценка результатов позволяет студентам выявлять свои сильные и слабые стороны, корректировать стратегии обучения и тем самым повышать свою эффективность в учёбе.

Выводы

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают значимую роль стратегий саморегуляции в формировании субъективного благополучия и успехов в учебной деятельности у студентов технического вуза.

1. Осознанные процессы планирования, моделирования, оценки и коррекции деятельности способствуют повышению уровня удовлетворенности жизнью, что связано с более эффективным управлением жизненными задачами и преодолением стресса.

2. Академическая успеваемость положительно коррелирует с адекватной оценкой результатов собственной деятельности, что подчеркивает значение рефлексивной составляющей саморегуляции для достижения учебных целей.

Как мы видим, развитие навыков саморегуляции у студентов является важным фактором, способствующим успешной

адаптации в образовательной среде и повышению общего качества жизни. Значимость данной взаимосвязи указывает на важность создания и включения специальных психолого-педагогических программ и тренингов, направленных на формирование и укрепление стратегий саморегуляции у обучающихся вузов, в частности, у 1 и 2 курсов обучения.

Литература

- Бычкова, Е. С., Лыткина, А. В. (2019) Проблема формирования личностной саморегуляции студентов педагогического вуза в процессе психолого-педагогического сопровождения. *Наука и образование: проблемы, идеи, инновации*, № 4 (16), с. 40–44.
- Кацера, А. А., Кобзарь, А. В. (2014) Подходы к трактовке саморегуляции в психологии. В кн.: *Психологические науки: теория и практика: материалы II Международной научной конференции*. М.: Буки-Веди, с. 10–12.
- Кондратюк, Н. Г., Моросанова, В. И. (2017) Стилевые особенности осознанной саморегуляции школьников различных профилей обучения. В кн.: Е. И. Горбачевой, К. В. Кабанова, Е. Ю. Савина (ред.). *Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: материалы II Международной научно-практической конференции. 20–22 апреля 2017 г.* Калуга: АКФ «Политоп», с. 89–97.
- Прима, А. К. (2013) Особенности представлений о жизненном пути студентов с разным уровнем саморегуляции. *Известия ЮФУ. Технические науки*, № 10, с. 199–204.
- Романова, А. В. (2016) Особенности стиля саморегуляции поведения у студентов с разными стилями мышления. В кн.: Т. Л. Валуйская (ред.). *Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы IV Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, 29 апреля 2016 г.* Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, с. 304–305.
- Фомина, Т. Г., Филиппова, Е. В., Моросанова, В. И. (2021) Лонгитюдное исследование взаимосвязи осознанной саморегуляции, школьной вовлеченности и академической успеваемости учащихся. *Психологическая наука и образование*, т. 26, № 5, с. 30–42. DOI: 10.17759/pse.2021260503
- Фролова, Ю. Г., Синкевич, К. Д., Федосенко, А. В. (2015) Способность к саморегуляции и воспринимаемый контроль как условия психологического благополучия студентов. *Философия и социальные науки*, № 4, с. 48–53.
- Bornstein, M. H. (2008) *Well-being: Positive Development Across Life Course*. London: Taylor & Francis e-Library, 601 с.

References

- Bornstein, M. H. (2008) *Well-being: Positive Development Across Life Course*. London: Taylor & Francis e-Library, 601 p. (In English)
- Bychkova, E. S., Lytkina, A. V. (2019) Problema formirovaniya lichnostnoy samoregulyatsii studentov pedagogicheskogo vuza v protsesse psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya [The Problem of Forming Personal Self-Regulation of Pedagogical University Students in the Process of Psychological and Pedagogical Support]. *Nauka i obrazovanie: problemy, idei, innovatsii — Science and Education: Problems, Ideas, Innovations*, no. 4 (16), pp. 40–44. (In Russian)

- Fomina, T. G., Filippova, E. V., Morosanova, V. I. (2021) Longitudinal study of the relationship between conscious self-regulation, school engagement and academic performance. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 26, no. 5, pp. 30–42. DOI: 10.17759/pse.2021260503 (In Russian)
- Frolova, Yu. G., Sinkevich, K. D., Fedosenko, A. V. (2015) Self-regulation ability and perceived control as conditions for students' psychological well-being. *Filosofiya i sotsialnye nauki — Philosophy and Social Sciences*, no. 4, pp. 48–53. (In Russian)
- Katsero, A. A., Kobzar, A. V. (2014) Approaches to the interpretation of self-regulation in psychology. In: *Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika: materialy II Mezhdunarodnoj nauchnoj konferentsii [Psychological Sciences: Theory and Practice. Proceedings of the II International Scientific Conference]*. Moscow: Buki-Vedi Publ., pp. 10–12. (In Russian)
- Kondratyuk, N. G., Morosanova, V. I. (2017) Style features of conscious self-regulation in students of different learning profiles. In: E. I. Gorbacheva, K. V. Kabanov, E. Yu. Savina (eds.). *Lichnost, intellekt, metakognitsii: issledovatel'skie podkhody i obrazovatelnye praktiki: materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, 20–22 aprelya 2017 g. [Personality, Intellect, Metacognition: Research Approaches and Educational Practices. Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference, April 20–22, 2017]*. Kaluga: AKF Politop Publ., pp. 89–97. (In Russian)
- Prima, A. K. (2013) Peculiarities of life-path perceptions of students with different levels of self-regulation. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskie nauki — News of the Southern Federal University. Technical Sciences*, no. 10, pp. 199–204. (In Russian)
- Romanova, A. V. (2016) Features of behavioral self-regulation style in students with different thinking styles. In: T. L. Valuyskaya (ed.). *Molodost. Intellekt. Initsiativa: materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i magistrantov, April 29, 2016 [Youth. Intellect. Initiative: Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference of Students and Master's Students, April 29, 2016]*. Vitebsk: Vitebsk State University named after P. M. Masherov Publ., pp. 304–305. (In Russian)