

© А.И. Бакшеев, И.П. Павлючко, Т.И. Голубева, Т.В. Салынская

Научная статья
УДК 378

САМОРЕГУЛЯЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

А.И. Бакшеев, И.П. Павлючко, Т.И. Голубева, Т.В. Салынская

Бакшеев Андрей Иванович,

кандидат исторических наук, доцент, заведующий кафедрой философии и социально-гуманитарных наук, Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, Красноярск, Россия.

ORCID: 0000-0001-7607-731X

baksh-ai@yandex.ru

Павлючко Ирина Петровна,

кандидат филологических наук, доцент, преподаватель кафедры иностранных языков и профессиональной коммуникации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия.

pavluchkoirina@rambler.ru

Голубева Татьяна Ильинична,

кандидат филологических наук, Государственный университет управления, Москва, Россия.

ORCID: 0000-0003-1916-2328

paloma60@mail.ru

Салынская Татьяна Владимировна,

кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков, Государственный университет управления, Москва, Россия.

ORCID: 0000-0001-5501-1012

salynskayatatiana@mail.ru

***Аннотация.** В современном мире становится важной проблема эффективности и результативности учебного процесса. Каждый день происходят определенные изменения, на которые сложно повлиять, но в наших силах адаптировать себя к этим событиям. Одним из решающих факторов в достижении успеха в обучении является саморегуляция учебной деятельности. Целью статьи является выявление особенностей механизмов саморегуляции и их влияния на успешность обучения. Методы: в исследовании использовались методы сравнительного анализа, систематизации данных и критического осмысления теоретических подходов. Источниковой базой исследования послужили научные*

статьи, материалы конференций за последние 5 лет, посвященные вопросам развития самоконтроля как составляющей учебной деятельности в высшем учебном заведении. В эмпирическом исследовании использовались следующие методики: опросник УСК (уровень субъективного контроля) Дж. Роттера для оценки локализации контроля (интернального или экстернального), «Шкала самооценки» Розенберга, а также анализ академической успеваемости студентов. Результаты: определено, что такие механизмы саморегуляции, как самоконтроль и самооценка, играют важную роль в повышении успешности обучения студентов, что свидетельствует о важности поддержки и развития механизмов саморегуляции. Новизна исследования состоит в эмпирическом обосновании взаимосвязи механизмов саморегуляции учебной деятельности и успешности обучения студентов. Выводы: саморегуляция является эффективным инструментом профессионального и личностного развития студента, нацеленным на повышение успеваемости студентов благодаря росту учебной активности и оптимизации морально-психологического состояния студентов, созданию положительного отношения к учебному процессу.

Ключевые слова: учебная деятельность, саморегуляция, самоконтроль, самооценка, успешность обучения.

Библиографическая ссылка: Бакшеев А.И., Павлючко И.П., Голубева Т.И., Салынская Т.В. Саморегуляция учебной деятельности как фактор повышения успешности обучения студентов // ЦИТИСЭ. 2026. № 2. С. 138-147.

Research Full Article

UDC 378

SELF-REGULATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES AS A FACTOR IN INCREASING STUDENTS' LEARNING SUCCESS

A.I. Baksheev, I.P. Pavlyuchko, T.I. Golubeva, T.V. Salynskaya

Andrey I. Baksheev,

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Philosophy and Social Sciences and the Humanities, Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russian Federation.

ORCID: 0000-0001-7607-731X

baksh-ai@yandex.ru

Irina P. Pavlyuchko,

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Lecturer, Department of Foreign Languages and Professional Communication, National Research Moscow State University of Civil Engineering, Moscow, Russian Federation.

pavluchkoirina@rambler.ru

Tatyana I. Golubeva,

Candidate of Philological Sciences, State University of Management, Moscow, Russian Federation.

ORCID: 0000-0003-1916-2328

paloma60@mail.ru

Tatiana V. Salynskaya,

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor at the Foreign Languages Department, State University of Management, Moscow, Russian Federation.

ORCID: 0000-0001-5501-1012

salynskayatatiana@mail.ru

Abstract. *In today's world, the issue of the effectiveness and efficiency of the educational process is becoming increasingly important. Every day, certain changes occur that are difficult to influence, but we have the power to adapt to these events. Self-regulation of learning activities is a crucial factor in achieving academic success. The aim of this article is to identify the characteristics of self-regulation mechanisms and their impact on academic success. Methods: The study utilized comparative analysis, data systematization, and critical analysis of theoretical approaches. The research base included scientific articles and conference proceedings from the past five years devoted to the development of self-control as a component of academic activity in higher education. The following methods were used in the empirical study: J. Rotter's Level of Subjective Control (LSC) questionnaire for assessing the localization of control (internal or external), Rosenberg's Self-Esteem Scale, and an analysis of students' academic performance. Results: Self-regulation mechanisms such as self-monitoring and self-assessment were found to play a significant role in improving student learning success, demonstrating the importance of supporting and developing self-regulation mechanisms. The study's novelty lies in its empirical substantiation of the relationship between self-regulation mechanisms in academic activity and student learning success. Conclusions: Self-regulation is an effective tool for student professional and personal development, aimed at improving student academic performance by increasing academic engagement, optimizing students' morale, and fostering a positive attitude toward the learning process.*

Keywords: *educational activity, self-regulation, self-control, self-assessment, learning success.*

For citation: Baksheev, A. I., Pavlyuchko, I. P., Golubeva, T. I., & Salynskaya, T. V. (2026). Self-regulation of educational activities as a factor in increasing students' learning success. *CITISE*, 2, 138–147. (In Russian).

Введение.

Модернизация и совершенствование отечественной системы учреждений высшего образования, активное внедрение интерактивных технологий обучения детерминируют основные подходы к профессиональной подготовке и профессиональному развитию современного специалиста, которые невозможны без способности к саморегуляции [1; 2].

Актуальность формирования саморегуляции учебной деятельности состоит в необходимости самостоятельного определения студентами целей, задач, условий и траектории обучения.

Современные педагогические исследования свидетельствуют, что одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность деятельности человека, является

способность к саморегуляции как к сознательному планированию и совершению человеком конкретных действий, определению жизненной стратегии в целом, согласно собственным лично значимым целям, потребностям и мотивам [3].

Саморегуляция учебной деятельности — это специфическая регуляция, осуществляемая студентом как субъектом деятельности. Она состоит в том, чтобы привести к соответствию возможностей с требованиями учебной деятельности, т.е. студент должен осознать свои задачи как субъект учебной деятельности, и целенаправленно построить процесс самообучения [4].

Обзор литературы. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выявить разнообразие подходов к трактовке саморегуляции, которая определяется как: регуляцию деятельности человека, осуществляемую с помощью собственных волевых усилий¹; умение критически относиться к своим мыслям, поступкам, действиям, чувствам, регулировать и управлять своим поведением, а также - эмоциями, волей и деятельностью [5]; способность человека управлять собой на основе восприятия и осознания актов своего поведения и собственных психических процессов [6]; способность обеспечивать устойчивость и равновесие в системе личности [7]; как сознательное изменение психофизиологических функций для управления деятельностью [8].

К.В. Линченко [9] полагает, что саморегуляция, вместе с самоконтролем, является элементом волевой регуляции человека и проявляется при наличии внешних или внутренних препятствий на пути к достижению поставленной цели.

В.И. Моросанова [10] выделяет три формы саморегуляции: произвольную, а также произвольную и волевою как высшие формы саморегуляции.

Согласно [11], саморегуляция помогает выявить индивидуальные способности, корректирует функции организма в соответствии с целями и задачами, а также организует деятельность в соответствии с потребностями среды.

В дидактике саморегуляция рассматривается как процесс и результат учебной деятельности, как разностороннее психолого-дидактическое образование со специфической структурой и методологией формирования, обеспечивающее эффективное овладение учащимися учебными процедурами [12].

Согласно [13], саморегуляция учебной деятельности обеспечивает функцию управления учебно-воспитательным процессом, осуществляет регуляцию личного выбора учащимся индивидуальной траектории обучения, а также выбора цели, содержания и конечных результатов образовательной деятельности, индивидуального темпа прохождения учебной программы и уровня ее сложности.

Механизмы саморегуляции учебной деятельности - это процессы, с помощью которых учащиеся способны контролировать, регулировать и управлять своей собственной учебной деятельностью с целью достижения учебных целей и улучшения результатов обучения [14].

Исследователи причисляют к этим механизмам самоконтроль, самооценку, уровень притязаний, рефлексивность, копинг-стратегии и т.д.², и отмечают, что каждый механизм играет важную роль в процессе обучения [15].

В связи с чем исследователи утверждают, что одной из главных задач повышения успешности обучения является формирование механизмов саморегуляции студентов [16; 17].

В связи с вышесказанным, целью статьи является выявление особенностей механизмов саморегуляции и их влияния на успешность обучения.

Методология исследования.

¹ Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2020. 213 с.

² Ряжкин А.О. Особенности ценностной сферы студентов с различным уровнем саморегуляции поведения // Ананьевские чтения 2021: Материалы международной научной конференции. – СПб.: ООО "Скифия-принт", 2021. С. 607–608.

Теоретическая часть исследования основана на анализе научной литературы за период 2021-2025 гг., посвященной проблемам саморегуляции учебной деятельности студентов. Использовались методы сравнительного анализа, систематизации данных и критического осмысления теоретических подходов.

В эмпирическом исследовании использовались следующие методики:

- опросник УСК (уровень субъективного контроля) Дж. Роттера для оценки локализации контроля (интернального или экстернального), т.е. уровня личной ответственности над значимыми событиями. Для анализа были выбраны шкалы общей интернальности и интернальности в области достижений;

- «Шкала самооценки» Розенберга.

Академическая успеваемость оценивалась, исходя из индивидуальных достижений студентов по различным предметам. Критерии академической успеваемости: к «успешным» были отнесены студенты со средним баллом - 91-100; средне успешные студенты - 76-90; «неуспешные» - студенты со средним баллом - 60-75.

В исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов в количестве 51 человека. Респонденты являются студентами различных специальностей (психология, право, компьютерные науки, филология и другие). Для проведения опроса использован сервис Google Forms. Обработка данных проводилась с помощью «SPSS Statistics 21.0».

Авторские концептуальные подходы к решению проблемы.

Саморегуляция представляет собой способность:

- видения человеком конечной цели деятельности, самостоятельного определения оптимальных способов ее достижения;

- формировать алгоритм деятельности и управлять на его основе своими действиями и поступками.

Принимаем во внимание, что обучение — это ведущая деятельность студентов, поэтому успешность в учебной деятельности включает не только достижение академических целей (получение высоких оценок, успешная сдача экзаменов), но и развитие широкого спектра навыков и компетенций (умение работать в команде, критическое мышление, мотивированность к обучению), формированию которых способствует наличие механизмов саморегуляции.

С нашей точки зрения, саморегуляция учебной деятельности — это специфическая регуляция, осуществляемая студентом как субъектом деятельности. Ее назначение состоит в том, чтобы привести к соответствию возможностей с требованиями учебной деятельности, т.е. студент должен осознать свои задачи как субъект учебной деятельности, целенаправленно построить процесс самообучения.

В качестве объекта исследования выделим такие механизмы саморегуляции как самоконтроль и самооценка.

Самоконтроль как механизм саморегуляции представляет собой способность человека осуществлять контроль и регулирование собственного поведения, действий и эмоций согласно стоящим перед ним целям, а также общепринятым стандартам, нормам и требованиям, в соответствии с ситуационными условиями. В учебной деятельности важно находить надежные способы контроля и самоконтроля для своевременного выявления и устранения возможных ошибок.

Самооценка как механизм саморегуляции играет ключевую роль во внутренней регуляции деятельности и имеет тесную связь с такими этапами саморегуляции, как формирование целей и планирование.

Результаты исследования.

Результаты опросника УСК Дж. Роттера представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты опросника УСК Дж. Роттера

Шкалы	Тип личности		
	Экстернальный	Нормальный	Интернальный
общей интернальности	70,6%	15,7 %	13,7%
интернальности в области достижений	15,7%	9,8%	74,5%

Результаты по шкале общей интернальности демонстрируют преобладание среди студентов экстернального типа личности, свидетельствующее о том, что студенты перекадывают определенную ответственность на окружающие обстоятельства, и считают, что от них мало что зависит. То есть в контексте учебной деятельности большинство студентов полагает, что на их учебные результаты в основном оказывают влияние внешние факторы (действия преподавателей, учебная среда, случайные обстоятельства).

При этом в области достижений большинство опрошенных студентов принадлежит к интернальному типу личности, т.е. они полагают, что их достижения и успехи представляют собой результат их собственных усилий и настойчивости.

Результаты по «Шкале самооценки» Розенберга показывают, что у большинства участников исследования (62,7%) наблюдается нормальный уровень самооценки, т.е. большинство студентов адекватно оценивают свои собственные возможности и формируют реалистичные цели, которых они объективно могут достичь. Однако, стоит отметить, что у 35,3% респондентов выявлен низкий уровень самооценки, что может оказывать негативное влияние не только на академические достижения, но и в целом на качество жизни.

Описательная статистика результатов диагностики представлена в табл. 2.

Таблица 2

Описательные статистики по опросникам УСК (уровень субъективного контроля) Джулиана Роттера и «Шкала самооценки» Розенберга

Показатели	M	Mo	SD	Min	Max	N
Шкала общей интернальности	3,90	4	1,54	1	7	51
Шкала интернальности в области достижений	20,43	15	8,25	0	37	51
Самооценка	16,37	17	5,70	4	26	51

По результатам описательной статистики у респондентов в наибольшей степени развит такой механизм саморегуляции как интернальность в области достижений, на втором месте - самооценка. Это означает, что именно эти механизмы регулируют поведение человека в ситуациях выбора и достижения поставленных целей.

Результаты оценки академической успеваемости показали, что 19,6% студентов относятся к «неуспешным» (средний балл - 60-75), 51% - к средне успешным (средний балл - 76-90), 29,4% студентов - к «успешным» (средний балл - 91-100).

Для установления взаимосвязи между механизмами саморегуляции и уровнем успешности в учебной деятельности был использован коэффициент корреляции Пирсона. Установлено наличие тесной корреляционной связи уровня успешности в учебной деятельности с такими механизмами саморегуляции как шкала общей интернальности ($r = 0,432$; $p < 0,01$) и самооценка ($r = 0,355$; $p < 0,01$).

Анализ результатов.

Саморегуляция учебной деятельности имеет структуру, подобную саморегуляции других видов деятельности. Она состоит из таких компонентов, как осознанные цели деятельности, модель значимых условий, программа действий, выполнение

запланированного и его рефлексия, оценка результатов и коррекция. Согласно этим компонентам студент:

- осознает и принимает цель учебной деятельности и предъявляемые требования;
- обдумывает последовательность действий, оценивает условия достижения цели, создает субъективную модель учебной деятельности;
- на основе модели составляет программу действий, выбирает средства и способы ее осуществления, осуществляет самоконтроль на основе поэтапной рефлексии выполненных действий;
- сопоставляет самооценку и оценку учителя, делает выводы о необходимости коррекции;
- выполняет работу над ошибками и определяет новые цели.

Результатом этих действий является субъективная модель учебной деятельности, на основе которой составляется программа действий, средств и способов ее осуществления. Именно осознание своих целей позволяет будущему специалисту оставаться субъектом учебной деятельности, то есть самому принимать решение о необходимости внесения изменений в осуществляемые действия, определять очередность решения поставленных задач.

Особое место в структуре саморегуляции учебной деятельности отводят действиям контроля и оценки. Их специфические функции направлены на саму деятельность, фиксируют отношение студента к себе как к субъекту деятельности. Постепенный переход внешнего контроля во внутренний, становление адекватной самооценки являются предпосылками формирования высшего уровня саморегуляции учебной деятельности [6]. В то же время оценивание позволяет определить способ решения данной учебной задачи, сопоставить полученный результат с запланированным.

Таким образом, оценка предполагает определение и сопоставление полученного результата с поставленной целью, позволяет выяснить правильно ли решена учебная задача, надо ли переходить к выполнению корректирующих действий, необходимо ли выстраивать новые варианты решения для достижения поставленной цели.

Заключение.

В статье освещены особенности саморегуляции учебной деятельности, в том числе рассмотрены механизмы саморегуляции. По результатам теоретического анализа и эмпирического исследования определено, что такие механизмы саморегуляции, как самоконтроль и самооценка, играют важную роль в повышении успешности обучения студентов.

По результатам исследования можно сделать вывод, что саморегуляция является эффективным инструментом личностного развития студентов, направленным на повышение академической успеваемости благодаря увеличению вовлеченности в обучение и созданию позитивного отношения к учебному процессу.

При этом, учитывая непосредственное влияние саморегуляции на успешность обучения, необходимо поддерживать и развивать такие механизмы саморегуляции как самоконтроль и самооценка.

Список источников:

1. Волова М.Р. Изучение ориентированности студентов младших курсов университета на самоорганизацию познавательной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71–1. С. 81–85. URL: <https://www.elibrary.ru/gfqpcz>
2. Бобков В.Н., Одинцова Е.В., Шичкин И.А. Влияние профессионально-квалификационных навыков использования информационно-коммуникационных технологий на доходы от занятости: поколенная дифференциация // Российский экономический журнал. 2022. № 4. С. 93-113. DOI: <https://doi.org/10.33983/0130-9757-2022-4-93-113>

3. Солянкина Л.Е., Евдокимов О.К. Психологическая саморегуляция личности и практические методы её освоения // *Мировые цивилизации*. 2022. Т. 7, № 3. URL:
4. Альмешкина А.А., Абрамов В.А. Саморегуляция учебной деятельности студентов в зависимости от их отношения к дистанционному образованию // *Журнал психиатрии и медицинской психологии*. 2021. № 2 (54). С. 70–79. URL: <https://elibrary.ru/apylol>
5. Машарина А.Ф. Представление о саморегуляции в отечественной психологии // *Педагогика и психология образования*. 2023. № 1. С.221–235. DOI: <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2023-1-221-235>
6. Моросанова В.Н. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2021. № 1. С. 4–37. DOI: <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01>
7. Khawar R., Attia S., Zulfqar A., Hussain S. Self-regulation and cognitive emotion regulation among adolescents // *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*. 2023. Vol. 11, No. 2. P. 1990–1998. DOI: <https://doi.org/10.52131/pjhss.2023.1102.0500>
8. Frazier L.D., Schwartz B.L., Metcalfe J. The MAPS model of self-regulation: integrating metacognition, agency, and possible selves // *Metacognition Learning*. 2021. Vol. 16, No. 2. P. 297–318. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11409-020-09255-3>
9. Линченко К.В. Методы саморегуляции психического состояния // *Обществознание и социальная психология*. 2022. № 7 (37). С. 102–106. URL: <https://www.elibrary.ru/jcplqm>
10. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2022. Т. 15, № 3. С. 57–82. URL: <https://www.elibrary.ru/tragel>
11. Inzlicht M., Werner K.M., Briskin J.L., Roberts B.W. Integrating models of self-regulation // *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72, No. 1. P. 319–345. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
12. Payan-Carreira R., Sebastião L., Cristóvão A., Rebelo H. Chapter 7. How to enhance students' self-regulation // *The psychology of self-regulation* / Ed. by J. Dutton. – New York: Nova Science Publishers, Inc., 2023. P. 211–232.
13. Буй В.Т., Нгуен К.Х. Саморегуляция учебной деятельности как предиктор академической результативности первокурсников социально-гуманитарных направлений подготовки // *Современное педагогическое образование*. 2025. № 12. С. 37–40. URL: <https://www.elibrary.ru/gzcnkv>
14. Волкова Я.Д. Саморегуляция учебной деятельности и мотивация достижения // *Электронный сборник трудов молодых специалистов Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой* / ред. Ю.Я. Романовский (пред.). – Новополоцк: Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой, 2023. Вып. 48 (118): Образование. Педагогика. С. 100–102.
15. Димидов В.О., Рязанова М.С., Коршунов Д.С., Особенности психической саморегуляции студентов разных групп адаптационных способностей // *Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина*. 2022. № 2. С. 228–242. DOI: https://doi.org/10.35231/18186653_2022_2_228
16. Lai C., Chen Q., Wang Y., Qi X. Individual interest, self-regulation, and self-directed language learning with technology beyond the classroom // *British Journal of Educational Technology*. 2024. Vol. 55, No. 1. P. 379–397. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjet.13366>
17. Al-Hawamleh M.S., Alazemi A.F., Al-Jamal D.A.H. Digital portfolio and self-regulation in speaking tasks // *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*. 2022. Vol. 7. Art. 14. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40862-022-00141-w>

References:

1. Volova, M. R. (2021). Study of orientation of undergraduate students on self-organization of educational activities. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 71–1, 81–85. (In Russian). <https://www.elibrary.ru/gfqpcz>
2. Bobkov, V. N., Odintsova, E. V., & Shichkin, I. A. (2022). The impact of professional skills in the use of information and communication technologies on the income from employment: Generational differentiation. *Russian Economic Journal*, 4, 93–113. (In Russian). <https://doi.org/10.33983/0130-9757-2022-4-93-113>
3. Solyankina, L. E., & Evdokimov, O. K. (2022). Psychological self-regulation of a person and practical methods of its development. *World Civilizations*, 7(3). (In Russian).
4. Almeshkina, A. A., & Abramov, V. A. (2021). Self-regulation of educational activity of students depending on their attitude towards distance education. *Journal of Psychiatry and Medical Psychology*, 2, 70–79. (In Russian). <https://elibrary.ru/apylol>
5. Masharina, A. F. (2023). The idea of self-regulation in Russian psychology. *Pedagogy and Psychology of Education*, 1, 221–235. (In Russian). <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2023-1-221-235>
6. Morosanova, V. N. (2021). Conscious self-regulation as a metaresource for achieving goals and solving the problems of human activity. *Moscow University Psychology Bulletin*, 1, 4–37. (In Russian). <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01>
7. Khawar, R., Attia, S., Zulfqar, A., & Hussain, S. (2023). Self-regulation and cognitive emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(2), 1990–1998. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2023.1102.0500>
8. Frazier, L. D., Schwartz, B. L., & Metcalfe, J. (2021). The MAPS model of self-regulation: Integrating metacognition, agency, and possible selves. *Metacognition and Learning*, 16(2), 297–318. <https://doi.org/10.1007/s11409-020-09255-3>
9. Linchenko, K. V. (2022). Methods of self-regulation of mental state. *Social Science and Social Psychology*, (7), 102–106. (In Russian). <https://www.elibrary.ru/jcplqm>
10. Morosanova, V. I. (2022). Psychology of conscious self-regulation: From origins to modern research. *Theoretical and Experimental Psychology*, 15(3), 57–82. (In Russian). <https://www.elibrary.ru/tragel>
11. Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 319–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
12. Payan-Carreira, R., Sebastião, L., Cristóvão, A., & Rebelo, H. (2023). How to enhance students' self-regulation. In J. Dutton (Ed.), *The psychology of self-regulation* (pp. 211–232). Nova Science Publishers, Inc.
13. Bui, V. T., & Nguyen, Q. H. (2025). Self-regulated learning as a predictor of academic performance of first-year students in social and humanities programs. *Modern Pedagogical Education*, 12, 37–40. (In Russian). <https://www.elibrary.ru/gzcnkv>
14. Volkova, Y. D. (2023). Self-regulation of educational activity and motivation for achievement. In Y. Y. Romanovsky (Ed.), *Electronic collection of works of young specialists of Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk: Iss. 48 (118). Education. Pedagogy* (pp. 100–102). Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk. (In Russian).
15. Dimidov, V. O., Ryzanova, M. S., & Korshunov, D. S. (2022). Features of mental self-regulation of students of different groups of adaptive abilities. *Pushkin Leningrad State University Journal*, 2, 228–242. (In Russian). https://doi.org/10.35231/18186653_2022_2_228
16. Lai, C., Chen, Q., Wang, Y., & Qi, X. (2024). Individual interest, self-regulation, and self-directed language learning with technology beyond the classroom. *British Journal of Educational Technology*, 55(1), 379–397. <https://doi.org/10.1111/bjet.13366>

17. Al-Hawamleh, M. S., Alazemi, A. F., & Al-Jamal, D. A. H. (2022). Digital portfolio and self-regulation in speaking tasks. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 7(14). <https://doi.org/10.1186/s40862-022-00141-w>

Submitted: 23 March 2026

Accepted: 24 April 2026

Published: 24 April 2026

