

УДК 159.9

**Е. С. Плотникова****САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОР  
САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Современные условия образовательной среды вуза требуют от студента наличия таких качеств, как способность к самоуправлению и самоконтролю поведения. Эффективность профессионального развития во многом определяется тем, насколько студенты проявляют настойчивость, терпеливость, навыки планирования и деятельности в условиях многозадачности, воспринимают преграды на пути к цели как мотивирующие. Самоконтроль поведения является одной из ключевых компетенций, необходимых для успешной академической и профессиональной деятельности студентов высших учебных заведений. Этот аспект личной эффективности особенно актуален в контексте изменяющихся требований современного общества и рынка труда. В данной статье представлено исследование связи самоконтроля и самоэффективности студентов, а также проанализированы соответствующие научные публикации по данной теме

*Ключевые слова:* самоконтроль, самоэффективность, профессиональное развитие, юношеский возраст

DOI: 10.24412/2227-1384-2024-255-104-110

Позитивные эффекты самоконтроля для личности и общества были продемонстрированы в многочисленных исследованиях. Основные области, где проявляется влияние самоконтроля, включают управление достижениями, мыслями, эмоциями и импульсивным поведением (Р. Н. Вулф, С. Д. Джонсон) [9]. Главные значимые сферы положительного влияния самоконтроля – это успешность в работе, управление импульсивностью, психологическая адаптация, межличностные связи и здоровье.

Самоконтроль можно определить как способность индивида регулировать свои эмоции, мысли и действия в соответствии с поставленной целью. Основные компоненты самоконтроля включают управление эмоциями, настойчивость в достижении целей и способность мобилизовать ресурсы для выполнения задач. Исследования показывают, что высокий уровень самоконтроля связан с рядом положительных результатов, таких, как высокая академическая успеваемость, психологическое благополучие и профессиональный успех (Р. Ф. Баумайстер, К. Д. Восс и Д. М. Тайс) [7].

Уровень самоконтроля в общении, по мнению М. Снайдера, зависит

---

**Плотникова Елена Сергеевна** — старший преподаватель кафедры педагогики и психологии (Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема, Биробиджан, Россия);  
e-mail: plotnikova88@inbox.ru.

© Плотникова Е. С., 2024

---

от источника информации, который человек применяет для регулирования своего поведения. Люди с высоким уровнем самоконтроля основывают свои действия на информации о том, как поведение подходит к конкретной ситуации, тогда как люди с низким уровнем опираются на собственные эмоции и внутренние установки [8]. Поэтому самоконтроль в общении понимается как умение управлять своим поведением и выражением чувств. Стремясь создать определённое впечатление на окружающих и руководствуясь собственным восприятием социальной ответственности, человек в каждой ситуации применяет различные средства, такие, как вербальное или невербальное самовыражение.

Согласно исследованию О. В. Бубновской, В. В. Калита, А. В. Лысовой, М. Л. Соколовского, современные студенты вузов в процессе саморегуляции обычно проявляют последовательность в своих поступках и склонны тщательно обдумывать способы достижения своих целей. Однако, несмотря на возможную жёсткость в ситуациях, когда нужно отказаться от принятого решения, их гибкость в управлении позволяет перестраивать планы и скорректировать действия и поведение, чтобы адекватно реагировать на изменения [2]. Данные качества во многом могут способствовать проявлению самоэффективности в деятельности и профессиональной саморегуляции.

Самоэффективность - концепция, введённая А. Бандурой, относится к вере индивида в свою способность успешно выполнять конкретные задачи или достигать определённых целей [6]. Эта уверенность в своих способностях оказывает значительное влияние на мотивацию, выбор стратегии обучения и академические результаты студентов. Исследования показывают, что высокая самоэффективность способствует более активному использованию стратегий саморегуляции и повышению академической успешности.

Связь между самоконтролем и самоэффективностью является предметом многочисленных исследований. Некоторые авторы утверждают, что самоконтроль служит основой для развития самоэффективности за счёт создания условий для последовательного выполнения задач и достижения результатов, повышающих уверенность в собственных силах. Например, студенты с высоким уровнем самоконтроля склонны заранее планировать своё учебное время, избегать отвлекающих факторов и придерживаться заданного графика, что в свою очередь повышает их уверенность в своих академических возможностях.

Исследование Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина и Д. Д. Сучкова также доказывает, что субъекты, обладающие высоким уровнем самоконтроля, показывают более значительную эмоциональную устойчивость и психологическое благополучие. Это определяется через такие показатели, как удовлетворённость жизнью, позитивные и негативные эмоции, а также ощущение смысла жизни [2].

---

В. П. Шейнов, А. С. Девицын при разработке методики, измеряющей уровень самоконтроля личности, провели исследование данного качества у субъектов с зависимостью от гаджетов и социальных сетей. Ими была установлена связь самоконтроля и проявления этих зависимостей, что свидетельствует о благоприятном влиянии способности контролировать свои эмоции и поведение на возможность управления своим временем, увлечениями, деятельностью и др. [5].

Самоэффективность студента зависит от сложного комплекса факторов – как личностных, так и внешних. О. И. Миронова, К. А. Машкин ключевым фактором, определяющим ощущение самоэффективности, считают стрессоустойчивость и способность управлять своими эмоциями в ситуации стресса, в частности, на экзамене. Эмоциональный компонент в структуре самоэффективности оказывает наибольшее влияние на экзаменационный стресс, тогда как когнитивный, конативный и поведенческий компоненты влияют на него незначительно [4]. Понимание этих аспектов позволяет разработать стратегии, которые будут способствовать развитию положительной самооценки и уверенности в учебном процессе.

В исследовании В. И. Дементия и В. Е. Купченко доказано, что чем сильнее у субъекта проявляются самоконтроль и субъективный контроль над волей, тем выше уровень удовлетворённости жизнью, ощущение счастья и положительных эмоций, а также снижается страх перед несчастьем и количество негативных эмоций [3]. Таким образом, упорство и самодисциплина влияют на психологическое благополучие студента, повышая его самоэффективность в учебно-профессиональной деятельности и эффективность самореализации.

С целью эмпирического исследования самоконтроля поведения как фактора самоэффективности студентов вуза в 2024 году на базе ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема» была проведена диагностика студентов разных курсов и профессиональных направленностей с помощью следующих методик: методика диагностики волевой саморегуляции А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана; шкала самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. В исследовании приняли участие 150 студентов.

Результаты исследования волевой саморегуляции по методике А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования волевой саморегуляции студентов

Шкалы опросника	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Настойчивость	25	16,6	93	62	32	21,3
Самообладание	28	18,6	102	68	20	13,3

В результате проведённого исследования было установлено, что большинство студентов вуза проявляют качества самоконтроля на среднем, умеренном уровне, что свидетельствует о вариативности использования настойчивости и самообладания в зависимости от ситуации и социального окружения.

В результате диагностики самооффективности студентов по шкале Р. Шварцера и М. Ерусалема было установлено, что 30% студентов (50 респондентов) имеют низкий уровень самооффективности, для них характерно отсутствие чувства успешности в деятельности. 50% студентов (75 респондентов) обладают средним уровнем самоконтроля. Их ощущение успешности в деятельности может проявляться в зависимости от содержания выполняемых задач и в некоторых ситуациях может снижаться. Также 20% студентов (25 респондентов) имеют высокий уровень самооффективности. Им свойственны высокая оценка результативности своей деятельности, чувство компетентности и ощущение возможности реализовать свой потенциал в достижении значимых целей.

Для изучения связи показателей самоконтроля и самооффективности был проведён корреляционный анализ с помощью вычисления коэффициента корреляции К. Пирсона. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

## Результаты корреляционного анализа

Исследуемые параметры	Самооффективность
	Коэффициенты корреляций $r(\text{эмп})$ ( $r=0,16$ для $P \leq 0,05$ и $r=0,21$ для $P \leq 0,01$ )
Настойчивость	0,57**
Самообладание	0,56**

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

В результате корреляционного анализа была выявлена значимая корреляционная связь самооффективности и показателей самоконтроля (настойчивости и самообладания). Это говорит о том, что при повышении уровня настойчивости и самообладания у студентов их самооффективность может иметь тенденцию к развитию. То есть умение будущих специалистов проявлять настойчивость в достижении цели и способность управлять своим поведением и эмоциональным состоянием оказывают благоприятное влияние на оценку собственной эффективности, достигаемых результатов в деятельности и на проявление чувства компетентности в различных сферах труда. Отсутствие самоконтроля в поведении и деятельности, напротив, может снижать удовлетворённость от процесса обучения в вузе и провоцировать отказ от деятельности. Это подтверждают результаты сравнительного анализа, полученные путём расчёта среднеарифметических показателей самооффективности у сту-

дентов с разным уровнем волевого самоконтроля по общему показателю методики А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана (см. таблицу 3).

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа показателей самооффективности у студентов с разным уровнем волевого самоконтроля

Сравниваемые группы	Сравнение студентов с низким и средним уровнем волевого самоконтроля	Сравнение студентов с низким и высоким уровнем волевого самоконтроля	Сравнение студентов с высоким и средним уровнем волевого самоконтроля
	t кр=1,97 для P≤0,05 и t кр=2,61 для P≤0,01	t кр=1,96 для P≤0,05 и t кр=2,63 для P≤0,01	t кр=1,99 для P≤0,05 и t кр=2,64 для P≤0,01
Значения критерия достоверности различий (t-критерия Стьюдента)	2,0*	9,7*	2,1*

\* значения критерия достоверности, попавшие в зону значимости

Представленный статистический анализ подтверждает значимость различий показателей самооффективности у студентов с разным уровнем волевого самоконтроля. Среднеарифметические показатели самооффективности у студентов выделенных групп представлены визуально на рисунке 1.

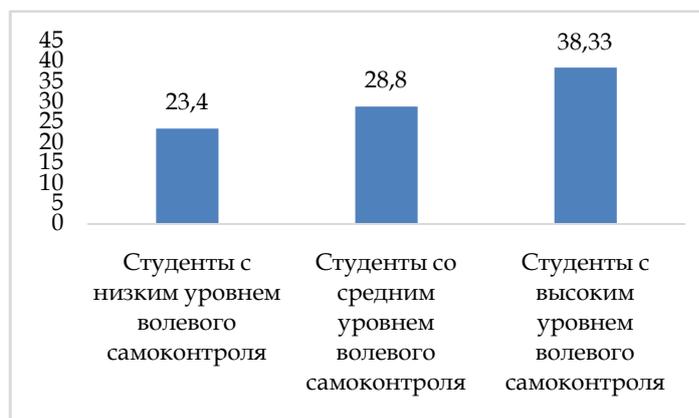


Рис. 1. Среднеарифметические показатели самооффективности у студентов с разным уровнем волевого самоконтроля

Представленные на рисунке 1 результаты свидетельствуют о том, что показатели самооффективности у студентов с высоким уровнем волевого самоконтроля имеют большие значения, чем у студентов со средним и низким уровнем развития данного качества. При этом студенты с низким уровнем волевого самоконтроля испытывают большие трудности в проявлении самооценки собственных достижений и

результатов деятельности.

Таким образом, самоконтроль поведения играет важную роль в формировании самооффективности студентов, что в конечном итоге влияет на их академические и профессиональные достижения. Для успешного обучения и будущей карьеры важно развивать у студентов навыки самоконтроля и уверенность в собственных силах. Дополнительные исследования в этой области могут способствовать созданию более эффективных программ подготовки будущих специалистов, которые помогут студентам адаптироваться к требованиям современного высшего образования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

14. Бубновская О. В. Профиль саморегуляции и социальной активности в портрете учащейся российской молодёжи / О. В. Бубновская, В. В. Калита, А. В. Лысова, М. Л. Соколовский // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19, № 1. С. 11-22.
15. Гордеева Т. О. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Д. Д. Сучков [и др.] // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 2. С. 46-58.
16. Дементий Л. И. Самоконтроль как предиктор психологического благополучия студентов / Л. И. Дементий, В. Е. Купченко // Философия и социальные науки. 2016. № 2. С. 76-81.
17. Миронова О. И. Самооффективность студентов в условиях экзаменационного стресса / О. И. Миронова, К. А. Машкин // Педагогика и психология образования. 2021. № 3. С. 133-145.
18. Шейнов В. П. Короткая версия опросника самоконтроля в общении: надёжность, валидность, факторная структура / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // Научно-педагогическое обозрение. 2024. № 3(55). С. 124-135.
19. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman. 1997. 604 p.
20. Baumeister R. F., Vohs K. D., & Tice D. M. The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. 2007, vol. 16(6), pp. 351-355.
21. Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974, no. 30, pp. 526-537.
22. Wolfe R. N., Johnson S. D. Personality as a predictor of college performance // *Educational and Psychological Measurement*. 1995, vol. 55(2), pp. 177-185.

\* \* \*

**Plotnikova Elena S.**  
**RELATIONSHIP OF SELF-ACTIVITY AND SELF-EFFICACY**  
**OF UNIVERSITY STUDENTS**  
(Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Russia)

Modern conditions of the educational environment of the university require students to have such qualities as the ability to self-management and self-control of behavior. The effectiveness of professional development is largely determined by the extent to which students demonstrate persistence, patience, planning skills and activity in multitasking conditions, perceive obstacles on the way to the goal as motivating. Self-control of behavior is one of the key competencies necessary for

successful academic and professional activity of students of higher educational institutions. This aspect of personal effectiveness is especially relevant in the context of the changing requirements of modern society and the labor market. This article presents a study of the relationship between self-control and self-efficacy of students, and also analyzes relevant scientific publications on this topic.

**Keywords:** self-control, self-efficacy, professional development, adolescence.

DOI: 10.24412/2227-1384-2024-255-104-110

#### REFERENCES

14. Bubnovskaya O. V. Profile of self-regulation and social activity in the portrait of Russian student youth / O. V. Bubnovskaya, V. V. Kalita, A. V. Lysova, M. L. Sokolovsky // *National Psychological Journal*. 2024. Vol. 19, no. 1, pp. 11-22.
15. Gordeeva T. O. Self-control as a personality resource: diagnostics and connections with success, persistence and well-being / T. O. Gordeeva, E. N. Osin, D. D. Suchkov [et al.] // *Cultural and historical psychology*. 2016. Vol. 12, no. 2, pp. 46-58.
16. Dementiy L. I. Self-control as a predictor of psychological well-being of students / L. I. Dementiy, V. E. Kupchenko // *Philosophy and Social Sciences*. 2016, no. 2, pp. 76-81.
17. Mironova O. I. Self-efficacy of students under examination stress / O. I. Mironova, K. A. Mashkin // *Pedagogy and Psychology of Education*. 2021, no. 3, pp. 133-145.
18. Sheynov V. P. Short version of the questionnaire of self-control in communication: reliability, validity, factor structure / V. P. Sheynov, A. S. Devitsyn // *Scientific and pedagogical review*. 2024, no. 3 (55), pp. 124-135.
19. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman. 1997. 604 p.
20. Baumeister R. F., Vohs K. D., & Tice D. M. The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. 2007, vol. 16(6), pp. 351-355.
21. Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974, no. 30, pp. 526-537.
22. Wolfe R. N., Johnson S. D. Personality as a predictor of college performance // *Educational and Psychological Measurement*. 1995, vol. 55(2), pp. 177-185.

\* \* \*