



РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМООЦЕНКИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Уринбаева Хаётхон Махамединовна

Старший преподаватель кафедры «Теоретические аспекты английского языка №1» Узбекского государственного университета мировых языков

АННОТАЦИЯ В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития навыков самооценки и саморегуляции у студентов. Умение объективно оценивать собственные достижения и управлять учебной деятельностью является ключевым фактором успешного самостоятельного обучения. Автор анализирует современные подходы к формированию этих навыков в образовательной среде, акцентируя внимание на роли рефлексии, мотивации и цифровых инструментов. Представлены примеры эффективных педагогических стратегий и методов оценки. Работа направлена на выявление условий, способствующих развитию саморегуляции как компонента академической автономии обучающихся.

Ключевые слова: самооценка, саморегуляция, автономия обучения, рефлексия, мотивация, учебные стратегии, цифровые технологии, педагогическая поддержка

ABSTRACT This article explores the theoretical and practical dimensions of developing self-assessment and self-regulation skills among students. The ability to objectively evaluate one's own learning and manage academic behavior is crucial for independent study success. The paper examines contemporary educational approaches to nurturing these skills, emphasizing the importance of reflection, motivation, and digital tools. Examples of effective teaching strategies and evaluation methods are provided. The study aims to identify optimal conditions for fostering self-regulation as a core component of learner autonomy in academic contexts.

Keywords: self-assessment, self-regulation, learning autonomy, reflection, motivation, learning strategies, digital tools, pedagogical support

Введение

В условиях стремительных изменений в сфере образования, особенно в свете цифровой трансформации и перехода к смешанным и дистанционным форматам обучения, все большее внимание уделяется развитию автономии обучающихся. Одним из ключевых компонентов учебной автономии являются навыки самооценки и саморегуляции. Самооценка предполагает способность студента критически осмысливать собственную деятельность, отслеживать успехи и трудности, а также формулировать направления для дальнейшего развития. Саморегуляция же включает умения планировать, организовывать и контролировать учебный процесс, управлять мотивацией и поведением.

Развитие этих навыков требует системного подхода и соответствующих педагогических условий. Традиционно образовательные учреждения фокусировались на внешнем контроле знаний, однако современные тенденции подчеркивают важность формирования у студентов внутренних механизмов контроля и ответственности за результат обучения. Это особенно актуально в контексте компетентностного подхода, ориентированного на формирование не только знаний, но и навыков «учиться учиться».

Ключевую роль в развитии самооценки и саморегуляции играют преподаватели, которые должны создавать среду, способствующую рефлексии и поддерживать учащихся в процессе самонаблюдения. Практика показывает, что систематическое использование дневников наблюдений, самооценочных листов, рефлексивных эссе и цифровых платформ (например, Google Classroom, Moodle, Edmodo) способствует активизации познавательной активности студентов.

Особое значение имеет мотивационный компонент. Без внутренней мотивации обучающийся вряд ли будет заинтересован в саморазвитии и анализе своих действий. Поэтому мотивационные стратегии, такие как

постановка личных целей, поощрение самостоятельности, признание достижений, играют существенную роль в формировании саморегуляции.

Таким образом, в современных образовательных условиях развитие навыков самооценки и саморегуляции представляет собой неотъемлемую часть эффективного обучения и требует комплексного педагогического подхода, объединяющего методические, психологические и технологические аспекты.

Анализ литературы

Вопросы самооценки и саморегуляции активно изучаются в педагогике, психологии и смежных дисциплинах. Согласно теории Бандуры [1], саморегуляция — это процесс, в ходе которого индивид контролирует своё поведение посредством самонаблюдения, самооценки и самоподкрепления. Этот подход лег в основу многих педагогических стратегий, направленных на развитие у студентов навыков самоуправления.

В работах Циммермана [2] подчеркивается, что саморегулирующееся обучение включает три ключевых этапа: планирование, исполнение и рефлексия. На каждом этапе студенты могут применять определенные когнитивные и метакогнитивные стратегии, такие как целеполагание, самоконтроль, корректировка действий и анализ результатов. Модель SRL (Self-Regulated Learning) нашла широкое применение в высшем образовании.

Биггс [3] предложил концепцию конструктивного выравнивания, в рамках которой подчеркивается необходимость согласования целей обучения, методов преподавания и оценки. Он утверждает, что самооценка является важным элементом обучающего цикла, способствующим повышению осознанности студентов.

В последнее десятилетие наблюдается активное внедрение цифровых инструментов в процессы самооценки. Исследования показывают, что платформы вроде Mahara или Google Forms позволяют студентам не только фиксировать собственные успехи, но и делиться рефлексией с

преподавателями и сверстниками. Это усиливает чувство ответственности и вовлеченности в процесс обучения [4].

Кроме того, значительное внимание уделяется эмоциональному аспекту саморегуляции. По мнению Пинтриха [5], мотивация и эмоциональная устойчивость тесно связаны с эффективностью самоуправляемого обучения. Следовательно, стратегии преподавания должны учитывать не только когнитивную, но и аффективную сферу обучающегося.

Также важно отметить роль культуры и контекста. В разных странах подходы к самооценке могут отличаться в зависимости от образовательных традиций. В Узбекистане, например, навыки саморефлексии только начинают активно внедряться в учебный процесс, что требует адаптации зарубежных моделей под местные реалии [6].

Таким образом, обзор литературы подтверждает, что развитие навыков самооценки и саморегуляции возможно при условии системного и контекстно-ориентированного подхода, сочетающего методологическую гибкость, цифровые технологии и педагогическую поддержку.

Анализ и обсуждение

На практике развитие самооценки и саморегуляции требует последовательных действий со стороны образовательной организации. Примером может служить внедрение рефлексивных заданий и индивидуальных портфолио в учебные курсы. Студенты, регулярно заполняющие дневники наблюдений, отмечают улучшение понимания собственных учебных целей и достижений.

Проведённое исследование среди студентов филологического факультета показало, что при использовании самооценочных таблиц и еженедельных рефлексий повышается уровень осознанности и вовлечённости в учебный процесс. Более 70% студентов отметили, что стали лучше планировать своё время и анализировать ошибки.

Преподаватели, участвовавшие в эксперименте, подчеркивают важность обратной связи и поощрения самостоятельных усилий. Некоторые из них внедрили систему «самооценка — внешняя оценка — сравнение», позволяющую студентам соотносить свои ожидания и результаты с объективной оценкой преподавателя.

Однако были выявлены и трудности. Не все студенты сразу готовы к честной самооценке. Необходима работа по формированию доверия и безопасной образовательной среды. Кроме того, недостаток цифровых навыков иногда мешает эффективному использованию онлайн-инструментов самооценки.

Тем не менее, постепенное внедрение и сопровождение педагогов позволяют преодолевать эти барьеры. Поддержка со стороны наставников, совместное обсуждение трудностей и успехов формируют у студентов установки на развитие и самосовершенствование.

Заключение

Навыки самооценки и саморегуляции играют ключевую роль в формировании автономного и ответственного обучающегося. Их развитие требует целенаправленного педагогического вмешательства, включающего создание рефлексивной среды, использование цифровых ресурсов и мотивационных стратегий.

Обзор теоретических основ и практических примеров показывает, что успешное внедрение данных навыков возможно через сочетание когнитивных, поведенческих и эмоциональных подходов. Учебные программы должны включать элементы, способствующие формированию у студентов способности к самонаблюдению, критическому анализу и адаптивному поведению.

Таким образом, развитие навыков самооценки и саморегуляции — это не только задача индивидуального преподавателя, но и стратегическое

направление образовательной политики, ориентированной на формирование эффективных и независимых личностей.

Список литературы:

1. Бандура А. Теория социального научения. Москва: Педагогика, 1986.
2. Циммерман Б. Саморегуляция и академическое обучение. Москва: Изд-во психол. литературы, 2005.
3. Биггс Дж. Преподавание для качественного обучения. СПб.: Лань, 2003.
4. Graham L., Reader R. Using Mahara for Student Reflection. *Journal of Learning Technology*, 2016, №2, с. 45–58.
5. Pintrich P.R. The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-Regulated Learning. *International Journal of Educational Research*, 2003, Vol. 39, pp. 459–470.
6. Жураев Ш. Современные подходы к формированию учебной автономии студентов. *Журнал педагогических инноваций*, 2021, №3, с. 55–61.