

# ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА САМОРЕГУЛАЦИОННИТЕ СТРАТЕГИИ ВЪРХУ АКАДЕМИЧНАТА ЕФЕКТИВНОСТ И УЧИЛИЩНИЯ ЖИВОТ НА УЧЕНИЦИТЕ

Мариян Филипов

Катедра “Психология“, Факултет „Социални, стопански и компютърни науки“ на  
Варненски вободен Университет „Черноризец Храбър“  
e-mail: mariyan.filipov@vfu.bg

***Абстракт:** Централната тема на настоящата статия е изследването на саморегулацията и нейното приложение в образователния контекст като критичен фактор за учебен успех и развитие на учениците. Статията разглежда теоретични рамки, поставени от изтъкнати психолози като Албърт Бандура и дуото Едвард Деци и Ричард Райън, които подчертават значението на самонаблюдението, самооценката, самореакцията, както и ролята на вътрешната мотивация и автономията. Чрез количествено емпирично изследване сред ученици от 12-ти клас, използвайки въпросника за академично саморегулиране (SRQ-A), анализираме как саморегулаторните умения влияят на академичните постижения и учебната мотивация.*

***Ключови думи:** Саморегулация, академично саморегулиране, учебна мотивация, вътрешна мотивация, самооценка, самонаблюдение, образователни стратегии.*

## THE IMPACT OF SELF-REGULATORY STRATEGIES ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE AND SCHOOL LIFE

***Abstract:** The focal point of this article is the exploration of self-regulation and its application within the educational context as a critical factor for academic success and student development. The article discusses theoretical frameworks established by prominent psychologists such as Albert Bandura and the duo Edward Deci and Richard Ryan, highlighting the importance of self-monitoring, self-evaluation, self-reaction, and the role of intrinsic motivation and autonomy. Through a quantitative empirical study among 12th-grade students using the Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A), we analyze how self-regulatory skills impact academic achievements and learning motivation.*

***Keywords:** Self-regulation, academic self-regulation, learning motivation, intrinsic motivation, self-evaluation, self-monitoring, educational strategies.*

В съвременното образование, разбирането и прилагането на концепции като саморегулацията се утвърждават като ключови елементи за постигането на учебен успех и за развитието на устойчиви учебни навици сред учениците. Саморегулацията, като способността на индивида да управлява своите мисли, емоции и поведения в постигането на дългосрочни цели, е от съществено значение за навигиране в динамичната среда на учебната зала и извън нея. Тя позволява на учениците да се адаптират, да преодоляват предизвикателства и да се стремят към по-високи постижения, като развиват ключови личностни умения и самоувереност.

Теоретичните рамки, залегнали в работите на изтъкнати учени като Албърт Бандура и дуото Едвард Деци и Ричард Райън, предоставят ценен поглед върху механизмите и процесите на саморегулацията и самоопределението. Бандура изтъква ролята на самонаблюдението, самооценката и самореакцията, докато Деци и Райън акцентират върху вътрешната мотивация, подкрепена от удовлетворението на психологическите нужди за компетентност и автономия. Тези теоретични основи са критични за разбирането на начините, по които учениците управляват своето учене и мотивация, подчертавайки значението на образователната среда, която подкрепя автономията и предоставя възможности за саморегулация.

Теорията за саморегулацията на Бандура разглежда възможността за управление на собствените действия, мисли и емоции с цел постигане на лични цели. Бандура подчертава ролята на самонаблюдението, самооценката и самореакцията в процеса на саморегулация. Тези елементи са важни за определяне на стандартите за изпълнение и оценката на напредъка към тях, както и за формирането на антиципаторни самосанкции, които служат като ръководители и мотиватори на поведението. Bandura, A. (1991).

В контекста на образованието, саморегулацията според Бандура е тясно свързана с понятието за самоефикасност - убеждението в собствената способност да се изпълняват действия, необходими за постигане на определени резултати. Това самоувереност влияе на избора на задачи, усилията, постоянството и постиженията на учениците. Изследванията показват, че саморегулаторните умения водят до увеличаване на чувството за самоефикасност, което от своя страна води до повишаване на мотивацията, усилията, постоянството и ученето Zimmerman, B., & Bandura, A. (1994).

Освен това, различни теоретични модели, произлезли от социалната когнитивна теория на Бандура, разглеждат саморегулацията от различни психологически перспективи, като всички те признават важността на саморегулаторните умения за развитието на личността и учебния процес. Тези модели включват Теория на самоопределението, която подчертава развитието на автономията и вътрешната мотивация като ключови елементи в образователния процес Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985).

Така, теорията за саморегулацията на Бандура и нейното приложение в образованието предлагат ценна рамка за разбирането на начините, по които учениците могат да управляват своето учене и мотивация, като същевременно развиват ключови личностни умения и самоувереност за постигане на академичен успех.

Теорията на самоопределението на Райън и Деци разглежда важността на вътрешната мотивация и как тя е подкрепена от удовлетворяването на психологическите нужди за компетентност и автономия. Те изтъкват, че външните награди могат да подкопаят вътрешната мотивация, водейки до намалено интерес и ангажираност. Теорията включва и Организмичната Интеграционна Теория (ОИТ), която разглежда как външната мотивация може да варира в зависимост от степента на автономия и интеграция на личностните ценности. PositivePsychology.com. (n.d)

Стратегиите за саморегулирано учене (SRL) са от решаващо значение за развиването на ученици, които активно участват в своето обучение, умеят да планират, наблюдават и оценяват своя прогрес. Тези стратегии включват различни етапи като поставяне на цели, стратегическо планиране, мониторинг на изпълнението и прогреса към целите и рефлексия върху поведението с цел подобрене.

Според Edutoria, SRL може да се насърчи чрез директно обучение, където учениците се учат на конкретни стратегии за учене и разбират тяхната полезност в различни контексти. Това включва обяснение на ползите от саморегулираното учене и помощ на учениците да идентифицират кога и къде могат да прилагат тези умения. Важно е учениците да бъдат обучени как да учат, тъй като проучванията показват, че мнозинството не развиват SRL умения самостоятелно. Учителите могат да играят ключова роля, като предоставят ясни инструкции и подкрепят учениците в техния учебен процес. Toro, S. (2021, May 21).

Educational Technology подчертава значението на саморегулацията за ефективно учене и личностно развитие, като представя SRL като цикъл, включващ планиране и поставяне на цели, мониторинг на изпълнение и рефлексия върху представянето. Учителите служат като наставници и подкрепят учениците в процеса на самооценка и управление на ресурсите. Този подход позволява на учениците да подобрят своите учебни техники и да развият по-добро разбиране за това как да подхождат към учебните задачи, което води до подобряване на академичните постижения и психичното благополучие. Educational Technology. (n.d.).

Подкрепата за автономност в образованието е ключов елемент в теорията на самоопределението, разработена от Райън и Деци. Тя се основава на идеята, че когато учениците се чувстват автономни и имат контрол върху своето обучение, те проявяват по-голяма вътрешна мотивация, ангажираност и постигат по-добри резултати. Създаването на учебна среда, която подкрепя автономността, включва предоставянето на избори в учебния процес, възможности за вземане на решения и насърчаване на самостоятелно мислене.

Как може да се създаде такава среда:

- **Предоставяне на Избор:** Даването на възможност на учениците да избират между различни задачи, проекти или дори начини на оценяване може значително да увеличи тяхната мотивация. Това позволява на учениците да следват своите интереси и предпочитания, което увеличава тяхното ангажиране с учебния материал.
- **Включване на Учениците в Процеса на Вземане на Решения:** Участието на учениците в планирането на уроците, избора на проекти и дори в управлението на класната стая може да подсили чувството им за автономност. Това също така ги учи на отговорност и саморегулация.
- **Наставничество вместо Директивност:** Учителите могат да действат като наставници, които предоставят подкрепа и ръководство, вместо да диктуват всяка стъпка от учебния процес. Това насърчава учениците да търсят свои собствени решения и да развиват критично мислене.
- **Отразяване на Прогреса:** Помагането на учениците да идентифицират и отразяват своя прогрес в обучението може да увеличи тяхната самооценка и мотивация. Това включва водене на дневник, самооценка и участие в рефлексивни дискусии.
- **Подкрепа за Интраперсонално Разбиране:** Насърчаването на учениците да разбират и признават своите собствени учебни нужди, стилове на учене и

емоционални реакции може да подпомогне тяхната автономия. Това ги учи как да се адаптират и да използват стратегии, които работят най-добре за тях.

#### Ефекти от Подкрепата за Автономност

- **Повишаване на Вътрешната Мотивация:** Когато учениците чувстват, че имат контрол върху своето обучение, те стават по-мотивирани да учат заради самото учене, а не поради външни награди или натиск.
- **Увеличаване на Ангажираността:** Автономността подпомага по-голямо ангажиране с учебния материал, тъй като учениците изпитват по-голям интерес и удовлетворение от учебния процес.
- **Развитие на Саморегулаторни Умения:** Учениците, които практикуват автономност в обучението, развиват по-добри саморегулаторни умения, тъй като научават как да планират, изпълняват и оценяват своето обучение ефективно.

#### Стратегии за Подкрепа на Автономността

- **Избор на Задачи:** Предлагаането на разнообразие от задачи с различни нива на трудност и тематики, които позволяват на учениците да избират според интересите и силните си страни.
- **Целеполагане:** Насърчаване на учениците да си поставят собствени учебни цели и да разработват стратегии за постигането им.
- **Рефлексия:** Стимулиране на учениците да размишляват върху своето учене и да правят информирани решения за подобряване на процеса на обучение.
- **Обратна Връзка:** Предоставяне на конструктивна обратна връзка, която подкрепя самооценяването и саморефлексията, и помага на учениците да разберат как могат да подобрят своето учене.
- **Обучение за Саморегулация:** Преподаване на умения и стратегии за саморегулация, включително техники за управление на времето, стратегии за изучаване и методи за оценяване на собственото учене.

Включването на подкрепа за автономност в образователния процес изисква от учителите не само да променят традиционните си методи на преподаване, но и да приемат ролята на наставници, които насърчават размисъла, самооценката и личностното развитие на всеки ученик. Такъв подход може да включва разнообразие от дейности и стратегии, които насърчават активното участие и самоизразяване на учениците, както и прилагането на знанията в реалния свят.

Обратна връзка и саморегулация: Редовната и конструктивна обратна връзка от страна на учителите е съществен компонент за подкрепа на саморегулацията. Тя помага на учениците да разберат своите силни страни и области за подобрене, да коригират своите подходи към ученето и да се адаптират към предизвикателства.

Социални аспекти на саморегулацията: Саморегулацията не се случва в изолация. Взаимодействието с връстници, груповата работа и социалната подкрепа също играят важна роля в развитието на саморегулационни умения. Учебната среда трябва да

насърчава сътрудничеството и да предоставя възможности за споделяне на стратегии и решения на проблеми между учениците.

Културни и индивидуални различия в саморегулацията: Разбирането, че учениците могат да имат различни нужди и предпочитания към ученето поради културни, социални или личностни различия, е важно за подходящото прилагане на саморегулационни стратегии. Учителите трябва да бъдат гъвкави и да адаптират своите методи, за да отговарят на разнообразието на учебните стилове и нужди.

Саморегулацията е ключов елемент в образователния процес, който допринася за академичния успех и личностно развитие на учениците. Теоретичните рамки и стратегии за саморегулация предоставят ценни насоки за учителите в създаването на подкрепяща учебна среда. Прилагането на принципите на саморегулация в образованието изисква интегриран подход, който включва подкрепа за автономността на учениците, използване на технологии, ефективна обратна връзка, насърчаване на социалната взаимопомощ и уважение към индивидуалните различия.

### **Методология**

#### **Теоретичен обзор и литературен преглед**

Цел: Изучаване на съществуващата литература и теоретични рамки относно, саморегулацията в контекста на образованието.

Методи: Анализ на научни статии, книги и други академични източници, публикации в специализирани журналы и бази данни.

#### **Емпирично изследване**

Цел: Идентифициране на нивата на саморегулация, сред ученици от 12-ти клас.

Метод (Количествено изследване): Използване на стандартизиран психометричен инструмент - тест с Ликертова скала за събиране на данни относно мотивацията

#### **Анализ на данните**

Цел: Анализ на събраните данни за идентифициране на модели, тенденции и връзки.

Методи: Статистически анализ с използване на софтуер за статистическа обработка на данните (например SPSS), за количествен анализ на отговорите, дадени чрез Ликертова скала.

#### **Сравнителен анализ**

Цел: Сравняване на получените данни относно високи и ниски средни нива на саморегулация.

Метод: Задълбочен анализ на саморегулацията от проведените тестове за откриване на причините за разлика при високи или ниски резултати, базирани на събраните емпирични данни.

#### **Корелационен анализ**

Цел: Сравняване на получените данни относно въпроси с ниска или висока средна стойност и високи корелационни отношения.

Метод: Задълбочен анализ на саморегулацията от проведените тестове за откриване на причините в резултатите на ниска средна стойност и висока корелация с други въпроси, базирани на събраните емпирични данни.

### **Изводи и препоръки**

Цел: Формулиране на изводи от изследването и разработване на препоръки за подобряване на образователния процес.

Методи: Синтезиране на резултатите от изследването и формулиране на препоръки за учителите, училищните администратори и разработчиците на образователни технологии.

### **Предмет**

Предметът на изследването е детайлно изследване на процесите и механизмите, чрез които саморегулацията влияе на способността на учениците в гимназиален етап на образование да постигат високи образователни резултати. Изследването се фокусира върху анализа на взаимовръзката между висока и ниска средни саморегулации, корелационни връзки и тяхното значение за образователния процес, включително как различни образователни стратегии могат да подпомогнат или улеснят тези процеси.

В това изследване използвахме въпросниците за саморегулиране, разработени от Ryan и Connell през 1989 година, защото предоставят ценен методологичен подход за оценка на мотивационните профили на деца и възрастни, като по този начин допринасят за по-дълбокото разбиране на процесите на саморегулация. Тези инструменти са специално проектирани да идентифицират причините зад конкретно поведение или клас поведения, като разглеждат регулаторните стилове като нещо, което е по-стабилно от моментните състояния, но все пак не толкова постоянно като черти на личността.

Ефективността на въпросниците е доказана чрез тяхната широка употреба в научни изследвания, които подчертават тяхната валидност и надеждност при измерване на мотивационни процеси. Чрез този подход целим да идентифицираме ключови фактори за подобряване на учебната мотивация и саморегулация, което може да води до по-добри образователни резултати.

Тези въпроси са организирани в няколко категории:

Причини за изпълнение на домашни задачи: Въпросите в тази секция изследват мотивите на учениците да правят домашните си, като например желанието да бъдат добре оценени от учителите, да избегнат наказание, удоволствието от ученето, стремежа към разбиране на предмета и други.

Причини за работа по класни задачи: Този раздел съдържа въпроси, които целят да разберат защо учениците се занимават активно с класни работи, включително мотивации като избягването на критика от страна на учителя и личната вяра в значението на обучението.

Помощ на други в нужда: В този раздел се оценява готовността на учениците да помагат на други, базирана на различни мотивационни фактори, като например чувството за задължение, страха от наказание, или желанието да бъдат харесвани от другите.

Въпросникът също така предоставя указания за оценка на отговорите по подскали като "Външна регулация", "Интровертирана регулация", "Идентифицирана регулация" и "Вътрешна мотивация", които помагат да се измери степента на автономия и контрол в мотивационния процес на учениците. В допълнение, документът включва референции към оригиналния и адаптирания СРК-А (Въпросник за възприемане на причинността) и други изследвания, използващи СРК-А, които осигуряват допълнителен контекст и подкрепа за използването на този инструмент в изследванията на саморегулацията и мотивацията.

В за целта на това изследване, използвахме въпросника за академично саморегулиране (SRQ-A).

### **Анализ на проведеното изследване за саморегулация**

Резултатите от проведеното изследване са сортирани низходящо с цел предстоящия анализ на саморегулационни процеси при участвалите ученици.

### **Ниски средни оценки**

След проведения тест, от общо 32 израза, оценени с 5-степенна Ликертова скала, учениците са дали оценка под средната (3.00) за 20 от тях. Това показва, че те имат предимно отрицателно отношение към тези изявления. Ще анализираме тези изявления, за да намерим обяснение на тяхната ниска оценка. Всяко от тези изявления може да бъде анализирано в контекста на мотивацията за учене, както и на саморегулацията и вътрешната мотивация според теорията на самоопределението:

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото ми харесва да отговарям на трудни въпроси.": Ниската оценка може да означава, че учениците не намират удовлетворение в предизвикателството на трудните въпроси, което може да се дължи на липса на увереност в собствените способности или страх от провал.

"Права домашното си, защото е важно за мен да го направя.": Тази ниска оценка може да сигнализира за липса на лична значимост или възприемане на домашното като задължение, вместо като възможност за учене и развитие.

"Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото искам учителят да мисли, че съм добър/а ученик/а.": Отговорите могат да отразяват външна мотивация за учене, където учениците се фокусират повече на възприятието на другите, отколкото на собственото си образование и развитие.

"Старая се да се представям добре в училище, защото може да получа награда, ако се представям добре.": Това подчертава зависимостта от външни награди за мотивация, което може да подкопае дългосрочната ангажираност и вътрешната мотивация за учене.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото е забавно да отговарям на трудни въпроси.": Ниските оценки могат да показват, че учениците не намират удоволствие в учебния процес или че образователната среда не насърчава позитивното и забавното учене.

"Старая се да се представям добре в училище, за да мислят учителите, че съм добър ученик/а.": Това показва стремеж към външно одобрение, което може да отклонява

вниманието от истинските учебни цели и самоусъвършенстването. Учениците може да не се чувстват аутентично ангажирани с учебния процес и да учат само за да задоволят очакванията на учителите, вместо да развиват собствени интереси и умения.

"Старая се да се представям добре в училище, защото ще се чувствам много зле, ако не се представям добре.": Страхът от неуспех може да бъде основен мотиватор за това поведение, където вътрешната мотивация е заменена с избягване на негативни емоции, което не спомага за развитието на устойчивост и позитивно отношение към обучението.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото искам другите ученици да мислят, че съм умен/а.": Това показва желание за социално признание, което може да води до стрес и анксиозност, ако учениците не се справят с очакванията. Стремелът към признание от връстниците не винаги е здравословен мотиватор за учене.

"Права домашното си, защото е интересно и забавно.": Ако този въпрос е оценен ниско, това може да означава, че домашните задания не са достатъчно стимулиращи или ангажиращи за учениците, което подчертава нуждата от по-креативни и иновативни подходи към домашните работи.

"Права домашното си, защото ми харесва да го правя!": Ниските оценки за този въпрос могат да показват, че учениците не намират удовлетворение и радост в изпълнението на домашните си задачи. Това може да сочи към необходимостта от по-смислени и вдъхновяващи домашни задания, които да се свързват с интересите и страстите на учениците.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото искам учителят да казва хубави неща за мен.": Този въпрос отразява стремел към външно одобрение и признание от учителя, което може да отклони фокуса от личното образователно развитие към търсенето на одобрение.

"Права домашното си, защото искам да разбера предмета.": Ниската оценка може да означава, че учениците не виждат директна връзка между домашните задачи и задълбочаването на знанията по предмета, което подчертава нуждата от по-смислени и ангажиращи задачи.

"Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото е интересно и забавно.": Ниските оценки могат да показват, че учебният материал или подходът на преподаване не успява да ангажира учениците и да направи процеса на учене забавен и интересен.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото това е, което трябва да правя.": Този въпрос отразява възприемането на ученето като задължение, а не като желание за знание и удовлетворение от учебния процес, което може да намали вътрешната мотивация.

"Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото ще се срамувам от себе си, ако не го направя.": Страхът от самокритика и негативна самооценка може да мотивира това поведение, което показва, че учениците могат да бъдат прекалено твърди към себе си и да изпитват страх от неуспех.



"Правя домашното си, защото ще се чувствам зле, ако не го направя.": Тази отговор подчертава, че мотивацията за изпълнение на домашните може да бъде базирана на избягването на негативни чувства, вместо на стремеж за обогатяване на знанията и уменията.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото искам другите ученици да мислят, че съм умен/а.": Желанието за признание и одобрение от съучениците може да отразява зависимост от външните оценки и социалното сравнение, което може да води до стрес и анксиозност при неизпълнение на тези очаквания.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото ще се срамувам от себе си, ако не се опитам.": Страхът от лично разочарование и негативната самооценка за неопитване може да бъде основна причина, която кара учениците да се чувстват принудени да участват, дори когато може да не се чувстват напълно подготвени или заинтересовани.

"Правя домашното си, защото е интересно и забавно.": Ако този въпрос е получил ниска оценка, това може да показва, че домашните задания рядко съответстват на интересите на учениците или не предоставят достатъчно стимул за творчество и лично изразяване, което води до липса на ентузиазъм.

"Правя домашното си, защото ми харесва да го правя!": Сходно с предишния въпрос, ниските оценки тук могат да отразяват разочарование от еднообразието или липсата на предизвикателство в домашните задачи, което води до отсъствие на лична мотивация и удовлетворение от извършването им.

Отговорите на учениците с по-ниска от средната оценка разкриват важни аспекти на образователната психология и мотивацията за учене. Всяко изявление и неговата ниска оценка предлагат уникална перспектива за разбирането на ученическите нагласи и могат да бъдат анализирани за идентифициране на потенциални проблеми в образователния процес:

- Стремежът към предизвикателство и забавлението в ученето показват важноста на поддържането на вътрешната мотивация и нуждата от задачи, които са и предизвикателни, и увлекателни. Ниските оценки могат да сочат към липса на подходящи стимули или недостатъчно признание на усилията на учениците.
- Важноста на домашните и тяхната лична значимост подчертават необходимостта от връзка между учебните задачи и личните интереси и цели на учениците. Ниските оценки могат да отразяват възприемането на домашните като обременителни или нерелевантни за личното развитие.
- Търсенето на одобрение от учителите и връстниците подчертава ролята на социалните взаимодействия в образованието. Ниските оценки могат да сигнализират за прекомерна зависимост от външна валидация, което може да подкопае самоувереността и да намали вътрешната мотивация.
- Страхът от неуспех и желанието за социално признание изтъкват важноста на развиването на устойчивост и положително самочувствие сред учениците. Учителите и родителите трябва да работят за създаването на подкрепяща среда, която насърчава риска и приема грешките като част от учебния процес.

## Високи средни оценки

Анализът на въпросите, на които учениците са отговорили с оценка над средната (3.00), предполага, че тези аспекти от учебния процес са по-привлекателни за тях. Високите оценки могат да отразяват положително отношение и вътрешна мотивация към обучението. Ето защо:

"Старая се да се представям добре в училище, защото ще се чувствам много горд/а със себе си, ако се представям добре": Високата оценка подчертава значението на личната гордост и самоуважение, което учениците свързват с доброто си представяне. Това отразява вътрешна мотивация и стремеж към самоусъвършенстване.

"Старая се да се представям добре в училище, защото това е, което трябва да правя.": Тази оценка може да отразява силно развито чувство за дълг и отговорност към учебния процес, както и приемането на образованието като важна част от техния живот.

"Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото са такива правилата.": Учениците приемат и уважават установените правила и регулации, виждайки ги като рамка за поддържане на ред и дисциплина, което спомага за по-добрата им концентрация и ангажираност в час.

"Старая се да се представям добре в училище, защото е важно за мен да се старая.": Това отразява самомотивация и личен ангажимент към учебния успех, подчертавайки разбирането, че усилията са ключови за постигането на целите.

"Правя домашното си, защото това е, което трябва да правя.": Отговорът отразява разбиране за домашните като необходима част от образователния процес, показвайки отговорно отношение към задълженията.

"Внимавам и работя когато съм в учебен час, за да не ми прави забележки учителят.": Това може да показва, че учениците ценят одобрението на учителя и искат да избегнат негативната обратна връзка, което ги мотивира да бъдат ангажирани в час.

"Правя домашното си, защото ще имам проблеми, ако не го направя.": Възможно отговорността към изискванията на образователната система и желанието да се избегнат негативни последици.

"Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото искам да науча нови неща.": Това отразява вътрешна мотивация за обучение и любопитство, като учениците се стремят към придобиване на нови знания и умения, което е основополагащо за позитивното отношение към ученето.

"Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото е важно за мен да работя по поставените задачи.": Отговорът показва, че учениците придават голямо значение на ангажираността и усърдието в учебния процес, разбирайки важността на активното участие за своето образование.

"Старая се да се представям добре в училище, защото ми харесва да извършвам добре училищната си работа.": Този въпрос подчертава вътрешното удовлетворение и радост от ученето, което е силен мотиватор за учениците да се стремят към отлично представяне.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, защото е важно за мен да се опитвам да отговарям.": Учениците виждат стойността в предизвикателството и усилието, което влагат, демонстрирайки стремеж към учене и самоусъвършенстване, независимо от резултата.

"Опитвам се да отговарям на трудни въпроси в клас, за да разбера дали съм прав/а или грешен/а.": Тази оценка отразява желанието на учениците за самопроверка и самооценка, както и тяхната готовност да се учат от грешките си, което е важна част от процеса на обучение.

Обобщавайки високите средни оценки на изброените въпроси от гледна точка на психологията и образованието, можем да изведем следните заключения:

- Лична гордост и самоуважение: Учениците се стремят към добро представяне в училище, тъй като това влияе положително на тяхната самооценка и лична гордост. Това отразява силна вътрешна мотивация и желание за самоусъвършенстване.
- Чувство за отговорност: Високите оценки на въпросите, свързани с изпълнението на учебни задължения като дълг и необходимост, подчертават силно развито чувство за отговорност сред учениците.
- Уважение към правилата: Учениците признават и уважават установените правила и регулации в образователната среда, виждайки ги като основа за поддържане на ред и дисциплина.
- Стремеж към знание: Високата оценка на въпросите, свързани с желанието да се научат нови неща и работата по задачите, отразява вътрешна мотивация и стремеж към обогатяване на знанията и уменията.
- Избягване на негативна обратна връзка: Някои ученици са мотивирани да бъдат ангажирани в час, за да избегнат забележки от учителя, което показва, че те ценят одобрението и избягват негативните последици.
- Самопроверка и самооценка: Желанието за проверка на собствените знания и умения чрез активно участие в клас и отговаряне на трудни въпроси подчертава важността на самооценката и ученето от грешки като част от образователния процес.

### **Корелационен анализ**

Бе проведен и корелационен анализ на коефициентите, които са над 0.7, от който можем, да направим следните изводи:

### **Висока оценка и висока корелация**

Анализът на тези две твърдения: "Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото искам да науча нови неща (3,12)." и "Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото е важно за мен, да работя по поставените задачи (3,11)." със средни оценки над 3.00 и висока корелация между тях от 0,705 подчертава няколко важни аспекти от психологическа и образователна гледна точка:

- Вътрешна мотивация за учене: Фактът, че учениците са дали високи оценки на тези изявления, показва, че имат силна вътрешна мотивация да учат и да се ангажират с учебния материал. Това е в съответствие с теорията на

самоопределението, която подчертава значението на автономията и компетентността като ключови фактори за вътрешната мотивация.

- Стремение към знание и развитие: Желанието "да науча нови неща" и да се "работи по поставените задачи" отразява стремение на учениците към постоянно знание и развитие. Това подкрепя идеята, че учениците виждат образованието не просто като задължение, а като възможност за личностно и интелектуално обогатяване.
- Силна корелация и взаимодействие между мотивацията и ангажираността: Високата корелация между тези две изявления показва, че учениците, които ценят ученето на нови неща, също така намират за важно да се ангажират активно с поставените задачи. Това предполага, че мотивацията за учене и ангажираността с конкретни задачи са тясно свързани и се подсилват взаимно.
- Образователни последици: За учителите и образователните политики, разбирането на тези мотивационни фактори е от решаващо значение за създаването на стимулираща учебна среда. Подчертаването на значението на ученето и ангажираността с задачите може да помогне за развиването на учебни стратегии, които насърчават активно участие и вътрешна мотивация.

### **Ниска оценка и висока корелация**

Анализът на тези две твърдения "Права домашното си, защото е важно за мен да го направя (2,88)." и "Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото ми харесва да работя по поставените задачи (2,74)." със средни стойности под 3.00 и силна корелация между тях от 0,718 предполага няколко важни аспекти от психологическа и образователна гледна точка:

- Вътрешна мотивация и учебна ангажираност: Ниските средни оценки на тези изявления могат да показват липса на вътрешна мотивация у учениците за изпълнението на домашни и ангажираност в час. Това предполага, че дейностите може да не се възприемат като особено значими, интересни или вдъхновяващи за тях, което от своя страна може да влияе на тяхната готовност да участват активно.
- Връзка между задълженията в училище и личните интереси: Силната корелация между тези две твърдения подчертава вероятната взаимосвързаност в начина, по който учениците възприемат своите задължения и интереси в учебната среда. Това може да означава, че ако учениците не намират лична стойност или интерес в домашните задачи, това отношение вероятно се отразява и на тяхната ангажираност в класната стая.
- Нужда от повишаване на ангажираността: От психологическа гледна точка, ниските оценки и силната корелация могат да подчертаят нуждата от преразглеждане на подходите в образованието, така че да се повиши ангажираността на учениците. Практики, които правят ученето по-релевантно и ангажиращо за личните интереси и цели на учениците, могат да допринесат за подобряване на тяхната мотивация.
- Подкрепа за автономията на учениците: Тези наблюдения подчертават значението на подкрепата за автономията на учениците в образователния процес. Стратегии, които позволяват на учениците да избират и да взимат

решения относно своето обучение, могат да помогнат за подобряване на вътрешната мотивация и учебната ангажираност.

- Стратегии за учебно ангажиране: От образователна гледна точка, важно е да се разработят и приложат стратегии, които увеличават интереса и ангажираността на учениците. Това може да включва интегрирането на интерактивни учебни методи, проекти, базирани на интересите на учениците, и възможности за групова работа, които насърчават колаборацията и активното учене.

Анализът на тези две твърдения: "Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото е интересно и забавно (2,68)." и "Внимавам и работя когато съм в учебен час, защото ми харесва да работя по поставените задачи (2,74)." със средни стойности под 3.00 и силна корелация между тях (0,710) показва значими аспекти относно образователната психология и учебния процес:

- Недостатъчно ангажиране и мотивация: Ниските оценки на тези твърдения могат да показват, че учебната среда или подходите към обучението не са достатъчно ангажиращи или интересни за учениците. Това може да се дължи на липсата на вариативност в методите на преподаване или на недостатъчно включване на елементи, които да стимулират интереса и любопитството на учениците.
- Важността на контекста за обучение: Силната корелация между двете твърдения подсказва, че учениците, които не намират учебния процес за интересен и забавен, също така изпитват затруднения да намерят удовлетворение в работата по конкретни задачи. Това подчертава значението на създаването на образователна среда, която е релевантна и ангажираща за учениците, като същевременно предоставя ясни и смислени цели за тяхната работа.
- Ролята на учителя: Тази взаимовръзка изисква от учителите да разработват и прилагат стратегии, които да увеличат ангажираността и мотивацията на учениците. Примери за такива стратегии включват използването на игрови елементи в обучението (геймификация), интегрирането на проекти, базирани на интересите на учениците, и предоставянето на възможности за избор и автономия в учебния процес.
- Психологически аспекти на ученето: От психологическа гледна точка, ниските оценки и силната корелация могат да отразяват и вътрешни бариери като ниска самоувереност или страх от неуспех, които възпрепятстват учениците да се ангажират активно в учебния процес. Подкрепата за развитието на позитивно самовъзприятие и устойчивост може да помогне на учениците да преодолеят тези бариери.

Сравнението на анализите на високите корелации между твърденията с високи и ниски средни оценки разкрива ключови разбирания относно мотивацията и ангажираността на учениците в учебния процес:

#### **Анализ на високи оценки и висока корелация**

- Вътрешна Мотивация: Учениците показват силна вътрешна мотивация за учене, което е в съответствие с теорията на самоопределението. Те ценят образователния процес като средство за личностно развитие и удовлетворение.

- Стремение към Знание: Има ясен стремеж към придобиване на нови знания и умения, което подчертава възприятието на образованието като възможност за обогатяване, а не като задължение.
- Силна Корелация между Мотивация и Ангажираност: Показва, че учениците, които искат да научат нови неща, също така виждат значението в ангажираността със задачите. Това подчертава важността на свързаността между интересите и учебните задачи за поддържане на мотивацията.
- Образователни Последствия: Изисква от учителите и образователните политики да създават и поддържат стимулираща учебна среда, която да насърчава активното участие и вътрешната мотивация на учениците.

### **Анализ на ниски оценки и висока корелация**

- Недостатъчно Ангажиране: Ниските средни оценки показват, че учениците могат да изпитват липса на вътрешна мотивация и ангажираност, вероятно поради възприемането на учебните задачи като незначими или неинтересни.
- Нужда от Повишаване на Ангажираността: Силната корелация между тези твърдения подчертава важността на създаването на по-релевантна и ангажираща учебна среда, която да отговаря на интересите и нуждите на учениците.
- Важността на Контекста за Обучение: Подчертава необходимостта от методи на обучение, които включват интерактивност, участие и практическа приложимост, за да се повиши ангажираността и мотивацията.
- Подкрепа за Автономия: Изисква от учителите да прилагат стратегии, които насърчават автономията на учениците, като им предоставят избор и възможност за вземане на решения в учебния процес.

Сравнението между тези две групи анализа тези две групи анализи подчертава фундаменталните разлики в мотивационните и ангажиращи фактори в учебния процес. Високите оценки и корелации подсказват, че когато учебната среда и материалите са в съответствие с вътрешните стремежи и интереси на учениците, това води до повишена мотивация и ангажираност. От друга страна, ниските оценки и силните корелации между определени твърдения разкриват, че липсата на вътрешна мотивация и интерес може да бъде преодоляна чрез промени в подходите на преподаване и създаването на по-ангажираща учебна среда.

### **Заклученията от тези анализи подчертават необходимостта от:**

- Индивидуализиран Подход: Разработването на учебни програми и методи, които се адаптират към индивидуалните нужди, интереси и мотивационни профили на учениците.
- Повишаване на Ангажираността: Използването на интерактивни методи и практически задачи, които правят ученето по-значимо и интересно.
- Подкрепа за Самоопределение: Създаването на учебна среда, която насърчава автономията и дава възможност на учениците да взимат решения относно своето обучение.

Тези заключения подчертават важността на психологическите и образователните стратегии за развитието на позитивно отношение към ученето, което в крайна сметка води до по-добри учебни резултати и по-висока учебна ангажираност.

На база анализа на получените резултати от изследването за саморегулация и мотивация при учениците, могат да бъдат направени следните изводи и препоръки:

- Втрешна мотивация и саморегулация: Резултатите подчертават значението на вътрешната мотивация и саморегулация за ангажираността на учениците в учебния процес. Учениците, които имат висока вътрешна мотивация, показват по-голямо желание за учене и самоусъвършенстване.
- Ролята на образователната среда: Средата в класната стая и подходите на преподаване играят критична роля за стимулирането на мотивацията и ангажираността на учениците. Недостатъчно ангажиращите и интересни учебни материали могат да доведат до ниска мотивация и учебна ангажираност.
- Значението на автономията: Подкрепата за автономията на учениците се оказва важен фактор за увеличаване на тяхната вътрешна мотивация. Учениците трябва да се чувстват свободни да изследват и да взимат решения относно своето обучение.
- Свързаността между интересите и учебните задачи: Важно е учебният материал и задачите да бъдат свързани с личните интереси и цели на учениците, за да се поддържа тяхната мотивация и ангажираност.

### **Препоръки**

- Индивидуализация на учебния процес: Разработването на програми и учебни планове, които отговарят на индивидуалните нужди и интереси на учениците, може значително да увеличи тяхната мотивация за учене.
- Интегриране на интерактивни и практически методи: Използването на интерактивни учебни методи и практически задачи, които правят ученето по-забавно и значимо, може да стимулира интереса и ангажираността на учениците.
- Подкрепа за автономия и самоизразяване: Създаването на учебна среда, която насърчава автономията на учениците и им позволява да вземат решения относно своето обучение, ще спомогне за повишаване на тяхната вътрешна мотивация.
- Обратна връзка и признание: Редовната положителна обратна връзка и признанието на усилията и постиженията на учениците могат да подкрепят тяхната самооценка и да ги мотивират да се стремят към по-добри резултати.
- Развитие на устойчивост и позитивно отношение към неуспеха: Обучението на учениците да приемат неуспехите като част от учебния процес и възможност за учене е съществено за развитието на устойчивост и поддържането на вътрешна мотивация.

Следвайки тези препоръки, образователните системи и учителите могат да подобрят учебната мотивация и ангажираност на учениците, което ще допринесе за тяхното общо образователно развитие и желание за непрекъснато учене.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
2. Zimmerman, B., & Bandura, A. (1994). Impact of self-regulatory factors on writing course attainment. *American Educational Research Journal*, 31, 845-862.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
4. PositivePsychology.com. (n.d.). Self Determination Theory and How It Explains Motivation. Взято от <https://positivepsychology.com/self-determination-theory/>
5. Toro, S. (2021, May 21). How to Guide Middle and High School Students to Self-Regulated Learning. Edutopia. Взято от <https://www.edutopia.org/article/how-guide-students-self-regulated-learning>
6. Educational Technology. (n.d.). Self-Regulated Learning: What It Is, Why It Is Important and Strategies for Implementing It. Взято от <https://educationaltechnology.net/self-regulated-learning-what-it-is-why-it-is-important-and-strategies-for-implementing-it/>