

Щельникова Арина Алексеевна

ассистент кафедры социальной педагогики и психологии, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, город Владимир. ORCID: 0009-0005-6688-3760, AuthorID: 1264252, SPIN-код: 8297-6383
Электронный адрес: ashchelnikova@mail.ru

Arina A. Shchelnikova

Assistant at the Department of social pedagogy and psychology, Vladimir State University, Vladimir. ORCID: 0009-0005-6688-3760, AuthorID: 1264252, SPIN-код: 8297-6383
E-mail address: ashchelnikova@mail.ru

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Аннотация. Проведен теоретический анализ литературы, посвященной саморегуляции учебной деятельности студентов. Проанализированы понятия «саморегуляция» и «саморегуляция учебной деятельности». В работе отражены компоненты саморегуляции: планирование, программирование, моделирование оценки результатов, самостоятельность и гибкость. Представлены результаты вторичного эмпирического исследования, направленного на выявление эффективности проведения программ с использованием Т-критерия Вилкоксона. Проведена вторичная диагностика с целью определения изменения уровня саморегуляции учебной деятельности, а также уровня адаптации к группе и к учебной деятельности с использованием методик «Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая); «Мотивация учебной деятельности» (А.А. Раен, В.А. Якунин в модификации Н.Ц. Бадмаевой), «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (В.И. Моросанова). В данном исследовании количество нетипичных сдвигов мало, а типичные сдвиги являются неслучайными, тем самым доказывая, что программа развития саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста «Успешное управление учебной» реализована успешно, и эффективность программы подтверждается статистическими данными о нетипичных сдвигах.

Ключевые слова: саморегуляция, саморегуляция учебной деятельности, студенчество, адаптированность, Т-критерий Вилкоксона.

Для цитирования: Щельникова А.А. Анализ результативности программы по развитию саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2025. № 3. С. 133–140. DOI: 10.18137/RNU.V925X.25.03.P.133

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES SELF-REGULATION THROUGH PERSONAL GROWTH TRAINING

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the literature on students' learning activities self-regulation. The concepts of "self-regulation" and "self-regulation of educational activity" are analyzed. The work reflects the components of self-regulation: planning, programming, modeling of evaluation of results, independence, and flexibility. The results of a secondary empirical study aimed at identifying the effectiveness of programs using the Wilcoxon T-test are presented. A secondary diagnosis has

been carried out in order to determine the changes in the level of educational activities self-regulation, as well as the level of adaptation to the group and to educational activities using the methods “Adaptation of students in higher education” (T.D. Dubovitskaya); “Motivation of educational activities” (A.A. Raen, V.A. Yakunin, modified by N.Ts. Badmaeva), “The style of self-regulation of educational activity – SSUD-M” (V.I. Morosanova). In this study, the number of atypical shifts is small, and typical shifts are not random, thereby proving that the program for developing self-regulation of students’ learning activities through personal growth training program “Successful management of learning” has been successfully implemented. The effectiveness of the program is confirmed by statistical data on atypical shifts.

Keywords: self-regulation, learning activities self-regulation, studentship, adaptability, Wilcoxon T-test.

For citation: Shchelnykova A.A. (2025) Analysis of the effectiveness of the program for the development of students’ learning activities self-regulation through personal growth training. *Vestnik of Russian New University. Series: Man in the Modern World*. No. 3. Pp. 133–140. DOI: 10.18137/RNU.V925X.25.03.P.133 (In Russian).

Актуальность исследования заключается в том, что саморегуляция является важным аспектом учебного процесса и профессионального успеха студента. Она позволяет осознанно планировать свою учебную деятельность, контролировать свои действия и регулировать собственное поведение. Студенты, обладающие развитой саморегуляцией, более успешны в достижении образовательных целей и лучше справляются с учебными задачами. Стоит также отметить, что современная информационная среда представляет много отвлекающих факторов и вызывает трудности в поддержании концентрации внимания на учебных заданиях. Развитие саморегуляции позволяет студентам эффективно управлять своими ресурсами в условиях информационного перегруза и повышает их способность к мотивации и самодисциплине. Современное высшее образование ставит перед студентами все больше требований: высокий уровень самостоятельности, активности и ответственности. Развитие саморегуляции помогает студентам успешно адаптироваться к требованиям учебной среды и эффективно использовать свои учебно-познавательные ресурсы.

Изучением саморегуляции занимались такие отечественные ученые, как Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.И. Моросанова, И.П. Павлов, О.А. Конопкин и др.

Саморегуляция в широком смысле определяется как способность индивида управлять и поддерживать собственные функции и процессы. Различают личностную и деятельностьную саморегуляцию [1].

А.Н. Леонтьев [2] внёс значительный вклад, разработав теорию деятельности, где саморегуляция выступает как ключевой компонент человеческой активности. И.П. Павлов [3] связывал её с рефлекторными механизмами мотивации, подчёркивая биологические основы поведения.

Ю.Н. Петров и Н.С. Петрова [4] трактуют учебную саморегуляцию как управление собственным обучением и поведением с учётом индивидуальных особенностей. Этот процесс включает постановку целей, планирование действий, контроль и последующую коррекцию.

Т.А. Маликова [5] определяет её как совокупность мотивации, стратегического планирования, мониторинга процесса и оценки результатов.

Таким образом, идея управления индивидуальным поведением отражена в науч-

Анализ результативности программы по развитию саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста

ных работах через призму взаимосвязи с мотивацией, где выделяются как рефлексивные механизмы, так и целенаправленное применение различных регулятивных инструментов.

О.А. Конопкин [6] выделил функции планирования, программирования и контроля, которые обеспечивают целостность регуляторного процесса:

- *планирование* – это способность оценить текущую ситуацию, определить цель и выбрать оптимальные способы достижения этой цели. Планирование помогает структурировать действия и ресурсы, необходимые для выполнения задачи;
- *программирование* – это умение разрабатывать последовательность действий и определять определенные правила и условия их выполнения. Программирование позволяет автоматизировать задачи и повысить эффективность процесса;
- *контроль* – это оценка результатов работы, анализ отклонений от поставленных целей и корректировка действий для достижения желаемых результатов. Мониторинг помогает выполнять план, управлять процессами и повышать качество задач.

Эти регуляторные функции позволяют человеку не только управлять своим поведением, но и эффективно использовать свои ресурсы, достигать личных и профессиональных целей, а также успешно адаптироваться к изменяющимся условиям и ситуациям.

Актуальность применения тренингов личностного роста заключается в том, что упражнения, включенные в него, помогают людям развивать свои умения, навыки в личностном и профессиональном плане. Саморегуляция учебной деятельности напрямую связана с развитием профессиональных навыков у студентов, поэтому применение тренингов личностного роста является актуальным для развития навы-

ков саморегуляции у студентов, если они открыты новым знаниям и готовы принимать информацию.

Изучением тренинга личностного роста занимались такие отечественные ученые, как И.В. Вачков [7], С.И. Макшанов, А.А. Осипова, Л.А. Петровская [8].

В нашем исследовании мы обнаружили, что волевая регуляция играет значительную роль в академической успеваемости студентов. Эти результаты коррелируют с выводами, представленными О.Б. Поляковой [9] и В.Н. Шляпниковым [10], которые также подчеркивают важность волевой регуляции в образовательном процессе.

О.Б. Полякова провела исследование, в котором анализировала, как способность студентов контролировать свои действия и эмоции (волевая регуляция) влияет на их учебные результаты. Она отметила, что студенты с высоким уровнем волевой регуляции, как правило, способны лучше справляться с учебными заданиями, демонстрируя более высокие результаты на экзаменах и контрольных работах. Это связано с тем, что такая регуляция помогает им избегать прокрастинации, не отвлекаться на внешние факторы и поддерживать высокую мотивацию к обучению.

Аналогичные выводы сделал и В.Н. Шляпников, который подчеркивал, что волевая регуляция не только коррелирует с уровнями академической успеваемости, но и может быть фактически развита и улучшена. Он проводил эксперименты, в которых вводил специальную программу по тренировке волевой регуляции, которая способствовала улучшению успеваемости участников. Это указывает на то, что волевая регуляция является важным компонентом, который может быть целенаправленно развит для достижения лучших академических результатов.

Проблема исследования заключается в том, что имеется много теоретических ис-

следований на тему развития саморегуляции учебной деятельности студентов, но на практике не все вузы в полной мере уделяют внимание развитию саморегуляции у студентов, также в малом количестве представлены разработанные программы по развитию саморегуляции учебной деятельности студентов.

Цель исследования состоит в том, чтобы на основе изучения теории и практики разработать и апробировать программу развития саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста.

Теоретико-методологическую основу исследования о саморегуляции учебной деятельности студентов составили: теория деятельности (А.Н. Леонтьев); концепция регуляции состояний (А.О. Прохоров); регуляторные функции (О.А. Конопкин); системный подход (О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов); дифференциальный подход (В.И. Моросанва, Н.Е. Варга, Э.А. Райгородский); когнитивный подход (А.Н. Леонтьев, А.А. Бодалев); психофизиологический подход (Э.Х. Хезлит, Д.И. Дубровский); эволюционный подход (Д.Б. Баррель, Д. Уотсон); определение студента как субъекта учебной деятельности (И.А. Зимняя).

Теоретико-методологическую основу исследования о тренинге личностного роста составили: классификация основных целей и особенностей тренинга (И.В. Вачков) [7]; выделение принципов тренинга (О.В. Евтихов); представления об основных видах тренинга (А.В. Карпов).

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанную программу развития саморегуляции учебной деятельности студентов «Успешное управление учебной» в дальнейшем можно реализовывать на базе высших учебных заведений.

Эмпирическая база исследования: 30 студентов, из них студенты первого кур-

са бакалавриата направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» ФГБОУ «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» и студенты первого курса специалитета направления 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» в количестве 15 участников контрольной группы.

Для диагностики были использованы следующие методы исследования:

- *теоретические* – сравнительно-сопоставительный анализ и синтез педагогической и психологической литературы, сравнение, обобщение;
- *эмпирические* – тестирование: методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой; «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» В.И. Моросановой; методика для диагностики учебной мотивации студентов А.А. Реана и В.А. Якунина, модификация Н.Ц. Бадмаевой; психолого-педагогический эксперимент;
- *методы математической обработки данных*: – Т-критерий Вилкоксона.

Для анализа результатов исследования эффективности программы была проведена вторичная диагностика.

Для развития саморегуляции учебной деятельности целесообразно применять тренинг личностного роста, поскольку это форма самоорганизации и саморазвития личности ориентирована на индивидуальные потребности, цели и возможности, раскрытие потенциала и самореализацию. В ходе тренинга участники занимаются различными упражнениями, направленными на осознание себя, своих ценностей, установок и желаний. Тренинги личностного роста отличаются направленностью на оказание психологической поддержки участникам в их саморазвитии, постоянным составом группы (от 7 до 15 человек) [8].

Анализ результативности программы по развитию саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста

С учетом результатов эмпирического исследования нами разработана программа, которая стоит из трех этапов: вводный, основной, заключительный.

Основной этап программы разделен на блоки:

- блок для развития компонента саморегуляции учебной деятельности «Планирование» (упражнения: «Беседа с постановкой цели», «Упражнение на постановку целей SMART» и др.);
- блок для развития компонента саморегуляции учебной деятельности «Моделирование» (упражнения: «Превращаем проблемы в цели», «Верстовые столбы моего будущего»);
- блок для развития компонента саморегуляции учебной деятельности «Программирование» (упражнения: «Таймер», мозговой штурм «Алгоритмы для решения учебных задач»);
- блок для развития компонента саморегуляции учебной деятельности «Оценки результатов» (упражнение «Анализ результатов», визуализация «Лестница успеха»);
- блок для развития компонента саморегуляции учебной деятельности «Самостоятельность» (упражнения: «Тайм-аудит», «Ваш учебный тайм-менеджмент», «Проверка приоритетов»);
- блок для развития адаптированности студентов к учебной группе (упражнения: «Интервью», «Общий круг доверия»);
- блок для развития адаптированности студентов к учебной деятельности (упражнения: «Мой рюкзак ресурсов», «Карта ответственности», «Мой учебный план на семестр»).

Поскольку на основе результатов проведенного исследования из 30 студентов были выявлены трое испытуемых с низким уровнем общей саморегуляции, нами разработаны несколько занятий для группы риска.

Данные занятия включают дополнительные упражнения на развитие таких составляющих саморегуляции, как «планирование», «самостоятельность», «оценка результатов» (например, упражнения «Искусство приоритизации», «Визуализация успеха», «Дневник успеха» и др.).

В ходе исследования были получены данные, которые подверглись статистической обработке. Для этого был применен Т-критерий Вилкоксона. Производим подсчет Т-критерия методики «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой.

В данном случае по шкале адаптированности к группе эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой по шкале адаптированности к группе по вторичной диагностике превышают значения показателей в сравнении с первичной диагностикой. Таким образом, количество студентов с низким уровнем адаптированности к группе уменьшилось, а с высоким – увеличилось.

По шкале адаптированности к учебной деятельности студентов эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой по шкале адаптированности к учебной деятельности по вторичной диагностике превышают значения показателей в сравнении с первичной диагностикой. Таким образом, количество студентов с низким уровнем адаптированности к учебной деятельности уменьшилось, а с высоким уровнем адаптированности к учебной деятельности количество студентов увеличилось.

Производим подсчет Т-критерия методики «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССП-98» В.И. Моросано-

вой по шкале «Общий уровень саморегуляции». Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели по методике «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССП-98» В.И. Моросановой по шкале «Общий уровень саморегуляции» по вторичной диагностике превышают значения показателей в сравнении с первичной диагностикой. Таким образом, количество студентов с низким уровнем общей саморегуляции уменьшилось, а с высоким и средним уровнем общей саморегуляцией увеличилось.

Таким образом, в данном исследовании количество нетипичных сдвигов мало, а типичные сдвиги являются неслучайными, тем самым доказывая, что программа развития саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста «Успешное управление учебной» реализована успешно и эффективность программы подтверждается статистическими данными о нетипичных сдвигах.

После проведения программы профилактики была проведена вторичная диагностика, результатом которой стала положительная динамика изменений показателей. При сравнении результатов первичной и вторичной диагностики в экспериментальной группе по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой по шкале адаптированности к группе необходимо отметить, что число студентов с низким уровнем по шкале адаптированности к группе снизилось с 13 % до 7 %, повысился уровень студентов по шкале адаптированности к группе с 54 % до 60 %, уровень студентов с высоким уровнем адаптированности к группе остался таким же – 33 %.

Сравнение результатов первичной и вторичной диагностики по методике «Адап-

тированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой по шкале адаптированности к учебной деятельности показало, что число студентов с низким уровнем адаптированности к учебной деятельности снизилось с 13 % до 7 %, средний уровень адаптированности к учебной деятельности понизился с 70 % до 66 %, а высокий уровень адаптированности к учебной деятельности повысился с 17 % до 27 %.

По методике «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССП-98» В.И. Моросановой для сравнения результатов была взята шкала «Общий уровень саморегуляции». Высокий уровень общей саморегуляции у студентов повысился с 60 % до 67 %, средний уровень общей саморегуляции у студентов повысился с 20 % до 26 %, а низкий уровень общей саморегуляции у студентов понизился с 20 % до 7 %.

При сравнении результатов первичной и вторичной диагностики в контрольной группе по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой по шкале адаптированности к группе, необходимо отметить, что число студентов с низким уровнем по шкале адаптированности к группе не изменилось.

При сравнении результатов первичной и вторичной диагностики по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой по шкале адаптированности к учебной деятельности, число студентов с низким уровнем адаптированности к учебной деятельности студентов снизилось с 14 % до 11 %, средний уровень адаптированности к учебной деятельности не изменился, а высокий уровень адаптированности к учебной деятельности повысился с 16 % до 18 %.

По методике «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССП-98» В.И. Моросановой для сравнения ре-

Анализ результативности программы по развитию саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста

зультатов была взята шкала «Общий уровень саморегуляции». Высокий уровень общей саморегуляции у студентов повысился с 59 % до 60 %, средний уровень общей саморегуляции у студентов повысился с 16 % до 22 %, а низкий уровень общей саморегуляции у студентов понизился с 25 % до 18 %.

Таким образом, положительная динамика изменений при сравнении первичной и вторичной диагностики свидетельствует об эффективности разработанной программы развития саморегуляции учебной деятельности студентов посредством тренинга личностного роста «Успешное управление учебной».

Литература

1. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2010. Т. 48. № 2. С. 36–45. EDN MHUVVD.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл, 2004. 368 с.
3. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Т. 3. М. : Наука, 1951.
4. Петров Ю.Н., Петрова Н.С. Формирование саморегуляции обучающихся в процессе учебной деятельности // Вестник Московского государственного агроинженерного университета имени В.П. Горячкина. 2010. № 3 (42). С. 109–112. EDN NDZBFR.
5. Маликова Л.А. Развитие саморегуляции в процессе обучения // Вестник Казанского технологического университета. 2006. № 5. С. 154–158. EDN IJXML.
6. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34. EDN MXFNCJ.
7. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга : Психотехники. М. : Ось-89, 2000. 224 с. EDN TSMNXJ.
8. Петровская Л.А. Общение-компетентность-тренинг : Избранные труды. М. : Смысл, 2007. 686 с. ISBN 978-5-89357-245-2. EDN QXWJQD.
9. Полякова О.Б. Повышение саморегуляции волевой сферы студентов как фактор эффективности профессиональной подготовки // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 2. С. 93–109. EDN POJDVA.
10. Шляпников В.Н. Взаимосвязь волевой регуляции и академической успеваемости студентов вузов // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26. № 1. С. 66–75. DOI: 10.17759/pse.2021260104. EDN WNCSUS.

References

1. Morosanova V.I. (2010) Individual differences of self-regulation of human voluntary activity. *Moscow University Psychology Bulletin*. Vol. 48. No. 2. Pp. 36–45. (In Russian).
2. Leontiev A.N. (2004) *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Conscience]. Personality. Moscow : Smysl Publ. 368 p. (In Russian).
3. Pavlov I.P. (1951) *Complete works*. Vol. 3. Moscow : Nauka Publ. (In Russian).
4. Petrov Yu.N., Petrova N.S. (2010) Formation of self-regulation of students in the learning process. *Vestnik of Federal State Educational Establishment of Higher Professional Education "Moscow State Agroengineering University named after V.P. Goryachkin"*. No. 3 (42). Pp. 109–112. (In Russian).
5. Malikova L.A. (2006) The development of self-regulation in the learning process. *Herald of Technological University*. No. 5. Pp. 154–158. (In Russian).

6. Konopkin O.A. (2008) Conscious self-regulation as a criterion of subjectness. *Voprosy psikhologii*. No. 3. Pp. 22–34. (In Russian).
7. Vachkov I.V. (2000) *Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga : Psikhotehniki* [Fundamentals of group training technology : Psychological techniques]. Moscow : Os-89 Publ. 224 p. (In Russian).
8. Petrovskaya L.A. (2007) *Obshchenie-kompetentnost'-trening* [Communication-competence-training] : Selected works. Moscow : Smysl Publ. 686 p. ISBN 978-5-89357-245-2. (In Russian).
9. Polyakova O.B. (2022) Increasing self-regulation of students' volitional sphere as a factor of professional training effectiveness. *Theoretical and experimental psychology*. No. 2. Pp. 93–109. (In Russian).
10. Shlyapnikov V.N. (2021) Interrelation of volitional regulation and academic performance of university students. *Psychological science and education*. Vol. 26. No. 1. Pp. 66–75. DOI: 10.17759/pse.2021260104 (In Russian).

Поступила в редакцию: 16.06.2025

Поступила после рецензирования: 18.07.2025

Принята к публикации: 09.08.2025

Received: 16.06.2025

Revised: 18.07.2025

Accepted: 09.08.2025