**АНАЛИЗ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Щельникова Арина Алексеевна**

студент 1 курса магистратуры 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет

имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

г. Владимир

**Данилова Марина Владимировна**

зав. кафедрой социальной педагогики и психологии,

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет

имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

г. Владимир

**АННОТАЦИЯ**

В статье проведен анализ изучения проблем личности, ее развития. Рассмотрены подходы к пониманию термина «тренинг», его компонентов. Выделены отличительные черты тренинга личностного роста, его принципы и преимущество использования, как формы работы, для развития саморегуляции учебной деятельности студентов. Проведен анализ конкретных программ и тренинговых занятий, направленных на развитие саморегуляции учебной деятельности студентов и выделены эффективные методы работы.

**ANNOTATION**

The article analyzes the study of personality problems and its development. Approaches to understanding the term “training” and its components are considered. The distinctive features of personal growth training, its principles and advantages of using it as a form of work and the development of self-regulation of students' educational activities are highlighted. An analysis of specific programs and training sessions aimed at developing self-regulation students' educational activities was carried out, and effective methods of work were identified.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА**

Тренинг, личностный рост, тренинг личностного роста, саморегуляция учебной деятельности.

Training, personal growth, personal growth training, self-regulation of educational activities.

Одной из ключевых проблем развития личности является взаимодействие внутренних и внешних факторов. Внутренние факторы включают в себя индивидуальные особенности личности, ее потребности, мотивы, ценности, установки и способности. Внешние факторы включают в себя социокультурные условия, образование, воспитание, общение с окружающим миром.

Важным направлением исследования является взаимосвязь между развитием личности и социальными процессами. Личность формируется в процессе общения с другими людьми, взаимодействия в различных социальных группах и институтах. Таким образом, развитие личности неразрывно связано с общественным развитием.

Управление формированием личности включает в себя практическое  
воздействие на внутренние и внешние факторы, способствующие развитию  
личности. Это может осуществляться с помощью образовательных программ,  
психологической поддержки, саморазвития, саморефлексии и других методов.

Таким образом, изучение проблем личности, ее развития и управления  
формированием играет важную роль в современной психологии и имеет  
практическое значение для достижения гармонии и самореализации личности.

Личностный рост, согласно гуманистической психологии, представляет собой процесс саморазвития личности, осознания своих потенциалов, ценностей, возможностей и стимулирования их раскрытия. Это процесс постоянного самосовершенствования, самопознания и самовыражения, который включает в себя разнообразные аспекты личности и ее отношений с окружающим миром [9].

Стоит отметить, что тренинг является одним из актуальных методов развития личности, потому что он предоставляет участникам возможность осознать свои мысли, чувства и поведение, а также научиться брать на себя ответственность и принимать конструктивные решения. Тренинг позволяет участникам рассмотреть свои проблемы с разных точек зрения, обсудить их с другими людьми и получить обратную связь от профессионалов в данной области.

Ю.В. Макаров определяет тренинг как систематическое, целенаправленное, планомерно организованное обучение, направленное на развитие знаний, формирование умений и навыков, изменение установок и ценностных ориентаций личности в соответствии с целями и задачами организации [5].

Ключевые компоненты определения тренинга по Ю.В. Макарову:

* систематичность: тренинг является структурированным и организованным процессом обучения;
* целенаправленность: тренинг имеет четкие цели и задачи, на достижение которых он ориентирован;
* планомерность: тренинг проводится поэтапно, в соответствии с заранее разработанным планом;
* развитие знаний, умений и навыков: тренинг направлен на приобретение новых и совершенствование имеющихся знаний, умений и навыков;
* изменение установок и ценностных ориентаций: тренинг может способствовать изменению взглядов, установок и ценностей участников;
* соответствие целям и задачам организации: тренинг разрабатывается и проводится в соответствии с целями и задачами организации, чтобы способствовать их достижению [5].

Данное определение подчеркивает важность систематического, целенаправленного и планомерного подхода к тренингу.

Тренинг личностного роста – это специальная психологическая практика, направленная на развитие личности, раскрытие ее потенциала и самореализацию. В ходе тренинга участники занимаются различными упражнениями, направленными на осознание себя, своих ценностей, установок и желаний, а также развитие коммуникативных навыков, самооценки и уверенности. Тренинг личностного роста помогает людям стать более осознанными, целеустремленными и эффективными в своей жизни [6].

Тренинги личностного роста отличаются следующими чертами:

* они направлены на оказание психологической поддержки участникам в их саморазвитии;
* обычно они проводятся в группах постоянного состава (от 7 до 15 человек);
* тренинги могут проходить в формате регулярных встреч или в виде интенсивных групп-марафонов, которые длятся от двух до пяти дней;
* тренинги проводятся в специально организованном пространстве, где участники чаще всего сидят в кругу;
* в тренингах применяются активные методы групповой работы;
* в группах создается атмосфера открытости и безопасности, которая способствует свободному общению между участниками;
* особое внимание уделяется взаимоотношениям между участниками, которые исследуются и анализируются в контексте настоящего момента [4].

Первым принципом тренинга личностного роста является ориентация на практику. Участники тренинга активно тренируются в различных ситуациях общения, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным. Такая систематическая практика позволяет снижать тревожность и уверенно себя чувствовать в любом общении.

Следующий принцип заключается в постепенном увеличении сложности задач. Участникам предлагаются постепенно более сложные задания, что помогает развивать навыки общения постепенно и систематически. Начинается с простых ситуаций и постепенно переходят к сложным, что не только помогает развить навыки коммуникации, но и повышает уверенность в себе.

Третий принцип тренинга общения – объективная обратная связь. Участникам предоставляется конструктивная и объективная обратная связь по ходу тренинга. Это помогает им видеть свои прогрессы и понимать, что именно нужно улучшить или изменить в своем общении. Такая обратная связь является важным элементом учебного процесса и помогает участникам тренинга активно развиваться [2].

Личность это уникальное сочетание качеств и характеристик, которые составляют индивидуальность каждого человека. Она включает в себя уникальное "я", а также поведение, характер и социальное положение. Развитие личности зависит от уровня осознания и взаимодействия с социальной средой, которое в свою очередь влияет на каждый этап развития общества. Однако одним из ключевых аспектов личности является ее отношение к обществу, другим людям, самому себе и своим общественным обязанностям. Все эти факторы определяют способность человека взаимодействовать в общественных отношениях.

Каждая личность проявляет свою уникальность через осознанность своих отношений и их стойкость. Важны не только убеждения и позиция человека, но и способность воплощать их на практике. Эта способность зависит от уровня развития личности, ее способностей, знаний, умений, а также от ее эмоциональной устойчивости и умственных качеств.

Тренинги личностного роста помогают участникам управлять своими эмоциями и чувствами, жить в настоящем и стремиться к будущему, развивая собственную жизненную позицию и помогая определить ключевые проблемы и вопросы своих ценностей и жизненной миссии.

Критерии и показатели личностного роста относительны и могут различаться в зависимости от оценщика и акцентов, которые он ставит [1].

Чаще всего для мужчин важны внешние результаты, поддающиеся объективной оценке, в то время как для женщин личностный рост чаще ощущается на уровне субъективного восприятия и оценивается самой женщиной или ее близкими. Отличие между личностным ростом и развитием личности заключается в том, что развитие личности представляет собой процесс раскрытия потенциала, заложенного в человеке природой.

Тренинг личностного роста имеет огромное значение для студентов, так как помогает им раскрыть свой потенциал, улучшить навыки коммуникации, развить самодисциплину, повысить уровень уверенности в себе и научиться эффективно управлять своим временем.

Кроме того, тренинг личностного роста способствует развитию эмоционального интеллекта, помогает студентам лучше понимать себя и свои эмоции, а также улучшает их способности адаптироваться к новым ситуациям и стрессовым обстоятельствам.

Прохождение тренинга личностного роста также помогает студентам развить лидерские качества и умения взаимодействовать с другими людьми, что важно как для успешной учебы, так и для будущей карьеры. В целом, тренинг личностного роста способствует развитию личности студента и помогает ему стать более осознанным, самостоятельным и успешным человеком.

С целью анализа практического опыта проведения тренинга личностного роста нами был проведен сравнительный анализ программ:

* «Психолого-педагогическая программа коррекции нарушений саморегуляции академически неуспевающих студентов», автор – Ю.Е. Водяха, О.В. Зайцева [2];
* «Тренинг на развитие осознанного отношения к профессии, командообразования и формирования учебной мотивации», автор – В.В. Сатков [7];
* «Комплекс методов и средств развития мотивации учебной деятельности студентов СПО», автор – В.В. Калашникова [3];
* Тренинговое занятие: «Особенности формирования мотивации к обучению студентов», автор – Д.С. Чижевская [8].

Программы и тренинговые занятия направлены на студентов, обучающихся в ВУЗе и колледже. Главной целью всех программ, является повышение успеваемости студентов за счет развития саморегуляции или мотивации к учебной деятельности. Для развития саморегуляции преимущественно используется групповая форма работы, поскольку работа в группе способствует созданию поддерживающей и стимулирующей атмосферы, где участники могут наблюдать и подражать другим, а также получать обратную связь и поддержку от своих коллег. В групповой работе также происходит обмен опытом и знаниями между участниками, что помогает расширить кругозор и улучшить навыки саморегуляции. Кроме того, группа может давать возможность для тренировки самоконтроля и управления своими эмоциями в различных ситуациях, что также способствует развитию саморегуляции. Методы работы, используемые в программах: коррекционные упражнения, мозговой штурм, индивидуальная работа, синквейн, релакс-пауза, мини-лекция, беседа, деловая игра, ролевая игра, упражнения (в т.ч. медитативные), домашняя работа, техника «Карта личности: ресурсы» (модификация Е. Тарариной).

Таким образом, программы, направленные на развитие саморегуляции учебной деятельности и ее компонентов способствуют созданию социально-психологических условий для выработки самими студентами эффективного стиля познавательной учебной деятельности и формирования стрессоустойчивости. Программы способствуют развитию чувства собственного достоинства, умений и навыков делать самоанализ, преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению. Актуальными являются такие методы работы, как деловые и ролевые игры, групповая дискуссия, мозговой штурм и самостоятельная работа участников тренинга. На настоящий момент разработано мало программ, направленных на развитие саморегуляции учебной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беглова Т.В., Программа первичной профилактики ВИЧ СПИДА и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ладья». Методические рекомендации для ведущих программы [Текст] / Т.В. Беглова, М.Р. Битянова, А.Ф. Шадура – М.: Российский круглый стол, – 2017. – С.9-18
2. Водяха, Ю.Е. Психолого-педагогическая программа коррекции нарушений саморегуляции академически неуспевающих студентов [Электронный ресурс] / Ю.Е. Водяха // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения – 2011. – № 55 . – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-programma-korrektsii-narusheniy-samoregulyatsii-akademicheski-neuspevayuschih-studentov (20.04.2024)
3. Калашникова, В.В. Комплекс методов и средств развития мотивации учебной деятельности студентов СПО [Электронный ресурс] – 2018. – Режим доступа: https://multiurok.ru/files/programma-treninga-na-razvitie-osoznannogo-otnoshe (26.04.2024)
4. Китухина, О. А. Понятие «тренинг» и его структура [Электронный ресурс] / О. А. Китухина, Т. В. Сипович, М. М. Хахалева.// Молодой ученый. – 2021. – № 52 (394). – С. 382-383. — Режим доступа: https://moluch.ru/archive/394/87338/ (07.04.2024).
5. Макаров, Ю.В. Формирование групповой сплоченности средствами социально-психологического тренинга [Электронный ресурс] / Ю.В. Макаров // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2010. – №128. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gruppovoy-splochennosti-sredstvami-sotsialno-psihologicheskogo-treninga (06.04.2024)
6. Павлова А.В. Социально-психологические аспекты тренингов личностного роста [Электронный ресурс] / А.В. Павлова // Скиф. Вопросы студенческой науки– 2019. – №4. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-aspekty-treningov-lichnostnogo-rosta (07.04.2024)
7. Скатков, В.В. Программа тренинга на развитие осознанного отношения к профессии, командообразования и формирование учебной мотивации «Адаптационный тренинг» [Электронный ресурс] / В.В. Сатков // Севастопол. – 2018. – Режим доступа: https://multiurok.ru/files/programma-treninga-na-razvitie-osoznannogo-otnoshe (25.04.2024)
8. Чижевская, Д.С. Тренинг «Особенности формирования мотивации к обучению у студентов» [Электронный ресурс] / Д.С. Чижевская. – 2018. – Режим доступа: https://infourok.ru/trening-osobennosti-formirovaniya-motivacii-k-obucheniyu-u-studentov-5209356.html (26.04.2024)