

Гаттарова Ирина Романовна

студентка

Гонцова Арина Алексеевна

студентка

Махинько Виктория Дмитриевна

студентка

Рубанцова Алина Константиновна

студент

Чебунина Елена Юрьевна

студентка

Чернецова Злата Александровна

студентка

Сочина Вероника Евгеньевна

студентка

Тейдер Ангелина Геннадьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный
университет имени Шолом-Алейхема»

г. Биробиджан, Еврейская автономная область

СЕРИЯ ТРЕНИНГОВ ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье рассматривается важность развития личностной ответственности у студентов в юношеском возрасте через серию специализированных тренингов. Акцентируется внимание на взаимосвязи между личностной ответственностью и такими аспектами, как самосознание, самоконтроль и саморегуляция. Развитие конструкторов личностной ответственности способствует более успешной адаптации студентов ко взрослой жизни и укрепляет их способность принимать осознанные решения.

Ключевые слова: личностная ответственность, самосознание, самоконтроль, саморегуляция, студенчество, юношеский возраст.

В современных психологических направлениях всё больше обсуждается роль личностной ответственности в жизни человека. Индивид признается источником своих событий [4]. Развитие личностной ответственности в юношеском возрасте, особенно в студенчестве, важно для формирования зрелой личности. Молодые люди начинают принимать самостоятельные решения и осознавать последствия своих действий, что помогает адаптироваться к новым вызовам и укрепляет уверенность и мотивацию.

В отечественной психологии ответственность исследуется С.Л. Рубинштейном и К.А. Абульхановой. С.Л. Рубинштейн отмечает, что сознательная деятельность зависит от изменяемых условий. Ответственность включает планирование решений и учёт отвергнутых вариантов, а мера ответственности зависит от возможностей человека [4]. Самосознание – это психический процесс восприятия личностью образов себя в разных ситуациях, формирующий целостное представление о себе (Я-концепцию). Оно связано с индивидуальностью и субъективным восприятием реальности, в отличие от сознания, направленного на внешний мир. Восприятие окружения создает уникальный внутренний образ себя, включая качества, идентичность и социальные роли [7].

Для анализа самосознания важно учитывать окружение, среду, в которой человек живёт, учится и работает. Феномен социализации также является важным аспектом, поскольку через него индивид усваивает социальные и культурные нормы, что влияет на его ценности и жизненные ориентиры. Этот процесс формирует внутренний мир личности и способствует развитию её самосознания, становясь основой для формирования «Я-образа» и личностной ответственности [7].

Самоконтроль – это естественный аспект самосознания, позволяющий человеку эффективно контролировать и изменять свои действия, развивая при этом интеллектуальные, моральные и профессиональные качества. Самоконтроль является научным методом самостоятельного познания, который позволяет оцени-

вать уровень формирования компетенций личности и способствует развитию рефлексии и творческого подхода в управлении деятельностью и организации сознания [2]. Умение управлять собой и своими состояниями – это ключевой ресурс зрелой личности. Самоконтроль, согласно Ф. Ротбауму, – это умение изменять себя для достижения гармонии с окружающим миром, а его положительное влияние на индивидуума и общество проявляется в контроле достижений, мыслей, эмоций и импульсов [5]. Самоконтроль, являющийся ключевой особенностью человеческой психики, тесно связан с селективностью, что выражается в постоянном выборе принимаемых или отвергаемых мыслей, включая элемент согласия, как подчеркивает Уильям Джемс [6].

Одной из ключевых задач развития в юношеском возрасте является овладение эффективной саморегуляцией, о чём говорят такие исследователи, как Э. Эриксон, Х. Ремшмидт, Ф. Райс, И. С. Кон, Б.Г. Ананьев, Д.И. Фельдштейн и В. С. Мухина. Важность решения этой задачи возрастает в контексте профессионально-ориентированного обучения, особенно в области педагогических специальностей, на что обращают внимание Н.В. Кузьмина и В.В. Сухина. Ученые отмечают, что в период обучения в вузе, который совпадает с юношеским возрастом, создаются благоприятные условия для формирования общей саморегуляции деятельности, что подчеркивают Е.Г. Ткачева, Т.И. Печенкина, Е.В. Петров, Ю.В. Башкирова и Е.Н. Воронова [3].

По мнению О.А. Конопкина и В.И. Моросановой, психическая саморегуляция представляет собой «многоуровневую динамическую систему», которая служит психологическим инструментом для обработки информации, необходимой для инициации, поддержания, контроля и коррекции активности, направленной на осознанное формулирование и достижение личных целей [1].

Развитие личной ответственности в юношеском возрасте критично для формирования зрелой личности. Эффективные методы включают образовательные программы, тренинги по эмоциональному интеллекту и групповые дискуссии, которые помогают студентам принимать осознанные решения.

Для достижения поставленной нами цели была разработана серия тренингов по направлениям: самосознание, самоконтроль, саморегуляция.

Цель: развить ответственность студентов, как комплексное личностное и профессиональное свойство, предполагающее сформированность самосознания, самоконтроля и саморегуляции для осознанного протраивания индивидуального жизненного пути.

Основные задачи серии тренингов:

- развить осознание и анализ собственных эмоций, ценностей и убеждений;
- укрепить самоконтроль через разработку индивидуальных планов действий и оценку их результатов;
- обучить методам саморегуляции: методам управления импульсами и стрессом, созданию устойчивых положительных привычек;
- развить коммуникативные навыки;
- побудить к осознанию последствий собственных действий и принятию активной жизненной позиции.

Апробирование тренингов осуществлялось на подготовленной группе студентов-психологов, после чего по полученным отзывам была проведена коррекция планов мероприятий. Затем была набрана группа участников, занятия проводились нами один раз в неделю, продолжительность каждого тренинга составляла 1,5 часа, в группе состояло по 7 человек. Программа серии тренингов представлена в таблице 1.

Таблица 1

Программа серии тренингов по развитию личностной ответственности
«Понимай! Осмыслий! Действуй!»

Тренинг «Самосознание: открой свой потенциал»		
Этап	Цель	Процедура проведения
Упражнение на знакомство с использованием метафорических ассоциативных карт	Создать комфортную атмосферу для участников, чтобы они могли открыто делиться своими мыслями и чувствами	Участники по очереди представляются и рассказывают о себе (имя, чем занимаются, интересы), далее каждому участнику предлагается выбрать одну карту, которая ассоциируется с их настроением или состоянием на данный момент, и кратко объяснить свой выбор.

Упражнение «Зеркало души» (цитаты на тему самопознания)	Помочь участникам глубже понять себя и свои внутренние переживания через размышления над цитатами.	Участникам выдаются цитаты, содержание которых направлено на восприятие себя и своих способностей. Участники вслух обсуждают их значение, делятся своими мыслями и впечатлениями.
Упражнение «6 квадратов»	Развить креативность и самовыражение участников через визуальное искусство, позволяя им исследовать и выразить свои эмоции и внутренние переживания в отношении разных сфер жизни.	Участникам предоставляется лист бумаги, разделённый на шесть квадратов. Каждому квадрату присваивается определённая тема, которую сообщают участнику по завершению работы. (Каждый квадрат имеет своё смысловое значение: 1 – отношение к себе, 2 – отношение ко мне других, 3 – отношение к жизни в целом, 4 – мой внутренний мир, 5 – отношение к семье, 6 – отношение к любви. Обсуждение рисунков, обмен мыслями и чувствами возникшими в процессе работы.
Упражнение «Сосуды внутреннего баланса»	Помочь осознать личностные особенности и характеристики и выявить соотношение между правами и обязанностями в собственной жизни.	Упражнение проводится в положении стоя, руки разведены в стороны, ладонями вверх, глаза закрыты. Психолог говорит участникам: «Вообразите, что на каждой вашей ладони находится чаша. В одной из них – ваше чувство долга и обязанности, в другой – ваши права. Настройтесь на свои ощущения.» Обсуждение, в ходе которого участники делятся своими ощущениями и соотносят свои права и обязанности.
Упражнение «Целевой маршрут»	Способствовать пониманию методов и стратегий постановки и достижения собственных целей.	Инструкция: «Представьте, что вы находитесь в переполненном автобусе. Ваша задача – выйти на следующей остановке, продвигаясь от задней части автобуса к передней двери.» Участники группы поочерёдно проходят к передней части автобуса, остальные создают атмосферу переполненного транспорта, и помогают или препятствуют выходящему. По завершению упражнения проходит обсуждение, в ходе которого участники делятся своими впечатлениями о данном опыте.
Рефлексия с использованием метафорических ассоциативных карт	Помочь участникам понять и осознать своё эмоциональное состояние, создать чувство	Участники в закрытую выбирают карту, после этого им предлагается поразмышлять, как эта карта ассоциируется с их текущим состоянием и мыслями о прошедшем тренинге. По

	завершённости после тренинга.	желанию участники могут поделиться своими впечатлениями с группой.
Тренинг «Самоконтроль: искусство управления своими эмоциями и поступками».		
Название	Цель	Процедура проведения
Упражнение «Мое настроение»	Развить умение понимать своё настроение и настроение других людей, формирование коммуникативных навыков, расширение словарного запаса в области чувств и эмоций.	Участникам предлагается поделиться своими ощущениями с другими: они могут изобразить их в рисунке, ассоциировать с определенным цветом, животным или физическим состоянием, показать через движение. Всё зависит от креативности и желания каждого участника.
Упражнение «Сядьте так, как...»	Помочь участникам осознать и выразить свои эмоции, внутренние состояния и отношения к окружающим, улучшить навыки невербальной коммуникации и создать безопасную атмосферу для самовыражения в группе.	Ведущий раздает каждому участнику карточку с описанной на ней ситуацией. Участники по очереди изображают ту ситуацию, которая написана на их карточке, а остальные участники стараются угадать, о чем идет речь.
Упражнение «Мои лица»	Помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.	Участникам раздаются листы с изображениями лиц. Их задача – доработать рисунки согласно предложенным вариантам. После завершения задания участники обсуждают свои результаты и проводят их анализ.
Рефлексия с использованием метафорических ассоциативных карт	Помочь глубже осознать свои мысли, чувства и внутренние состояния. Выявить скрытые аспекты индивидуального опыта, способствуя личностному росту и самопознанию.	Участники в открытую выбирают карту, после этого им предлагается подумать, как эта карта связана с их текущим психологическим и физическим состоянием и мыслями об уже прошедшем тренинге. По желанию участники могут поделиться своими эмоциями с группой.
Тренинг: «Внутренний компас: искусство саморегуляции»		
Название	Цель	Процедура проведения
Упражнение «Моё эмоциональное состояние»	Создать доброжелательную атмосферу в группе, настроить участников на работу	Участникам предлагается оценить своё состояние на данный момент с помощью цветных стикеров, обсудить по желанию.
Упражнение «Гармония мышц»	Снизить мышечное напряжение и стресс участников через осознание своего тела и	На короткий момент создать сильное мышечное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись. Вследствие такого интенсивного напряжения мышцы

	эмоционального состояния.	расслабляются. Поэтапная работа с разными группами мышц.
Дыхательная техника «Глубокий вдох, лёгкий выдох»	Снизить эмоциональное напряжение участников, уравновесить процессы возбуждения и торможения.	Обучение технике диафрагмального дыхания, умению сосредотачивать внимание и чувствовать движение диафрагмы (5–10 минут). Возвращение к обычному дыханию, сканирование телесных ощущений и своего наличного состояния.
Дыхательная техника «Дыхание четырёх углов»	Обучить участников способу сосредоточения внимания на дыхании, снизить уровень стресса и тревожности, а также улучшить общее самочувствие.	Сонастройка дыхания, обучение технике дыхания по квадрату с задержкой дыхания (вдох через нос, выдох через рот). Повторение нескольких циклов в течение 7 минут, возвращение к обычному дыханию. Сканирование ощущений в теле после выполнения упражнения.
Проективная техника «Гармония через линии»	Помочь участникам визуализировать страхи, убеждения, напряжение, прошлый опыт; увидеть в ограничениях жизненных ситуаций идеи для принятия решений, получения ответа на вопрос, решения проблемы.	Использование метода нейрографики. Формулировка вопроса или темы, над которой хочет поработать участник. Экспрессивное рисование, с добавлением элементов, символизирующих мысли или эмоции по теме. Соединение линий, сглаживание углов, добавление цветов, чтобы усилить эмоциональную составляющую. Размышление над получившимся изображением, выражение эмоциональных ощущений.
Медитативная техника «Путешествие к себе»	Развить способность осознанного внимания и контроля участников для достижения состояния спокойствия и расслабленности.	Выбор участниками удобной позы, сосредоточение на дыхании, музыке, голосе ведущего. Постепенное возвращение к окружающему миру. Анализ чувств и мыслей.
Упражнение «Ладонка пожеланий»	Способствовать созданию доверительной атмосферы, укрепить командный дух, позволить участникам выразить свои положительные чувства и мысли друг о друге.	Каждый участник кладет свою ладонь на лист бумаги и обводит её карандашом или ручкой, создавая контур своей руки. Участники передают свои листочки по кругу и записывают свои пожелания, комплименты или первое впечатление о человеке, чья ладонь изображена. В завершение упражнения проводится небольшая рефлексия, восприятие поддержки и доброты в группе.

После проведённых психологических тренингов участникам была предложена анкета для сбора обратной связи, что позволило оценить эффективность и значимость мероприятия.

На вопрос «Насколько важной лично для вас была тема тренинга?» 88,9% участников отметили, что тема была «очень важна», что свидетельствует о значимости обсуждаемых вопросов для участников. Лишь 11,1% выразили нейтральную позицию.

На вопрос «Узнали ли вы что-нибудь новое для себя?», 55,6% отметили, что «да, было полезно», что подтверждает образовательный аспект тренинга. Однако 44,4% респондентов не узнали ничего нового, что может стать предметом дальнейшего анализа и улучшения содержания будущих мероприятий.

Что касается удовлетворённости работой психологов, 66,7% участников выразили полное удовлетворение. В то же время 33,3% отметили, что «могло быть и лучше», что подчёркивает необходимость постоянного совершенствования методов работы специалистов.

В заключение на вопрос об общей оценке тренинга 66,7% участников поставили максимальную оценку «5», 22,2% выбрали «4», а 11,1% оценили мероприятие на «3».

Таким образом, собранная обратная связь позволяет сделать вывод о том, что тренинг был успешным и востребованным среди студентов, однако выявленные области для улучшения могут помочь в дальнейшем повышении качества проводимых мероприятий. В дальнейшем мы планируем разработать тетрадь самопомощи по развитию личной ответственности для более эффективного пребывания на тренингах и возможности давать домашние задания, систематизируя все материалы. Также тетрадь может являться инструментом для самостоятельной работы, позволяя развивать личную ответственность в удобном для студента темпе. Разработанная нами серия тренингов доступна психологам и педагогам-психологам для осуществления психологической деятельности с целью повышения личностной ответственности старшеклассников и студентов.

Список литературы

1. Блохина Т.С. Стилевые особенности саморегуляции учебной деятельности студентов колледжа / Т.С. Блохина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. №6. – С. 90. EDN FNCCOV
2. Дубовка А.А. Самоконтроль в психологии и педагогической науке / А.А. Дубовка // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сборник статей по материалам ХС студенческой международной научно-практической конференции (Новосибирск, 11 июня 2020 г.). – Т. 6 (90). – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Сибирская академическая книга», 2020. – С. 72–76. – EDN LHMZLB
3. Марченко Е.Е. Особенности эмоциональной саморегуляции студентов / Е.Е. Марченко // Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. Серия 3: Филология. Педагогика. Психология. – 2022. – №2. – С. 167–173.
4. Панькина Е.В. К вопросу о понимании личностной ответственности в гуманистической психологии / Е.В. Панькина // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 72–78. EDN OGXTGV
5. Гордеева Т.О. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Д.Д. Сучков // Культурно-историческая психология. – 2016. – №2. – С. 46–58. DOI 10.17759/chp.2016120205. EDN WANOKL
6. Тузиков А.Ф. Представления о самоконтроле в работах Уильяма Джемса и Владимира Леви / А.Ф. Тузиков // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. – №1. – С. 32–35. EDN OZBFVD
7. Шарипова М.Е. Анализ самосознания как явления, способствующего развитию личности / М.Е. Шарипова // Вестник Института развития образования. – 2022. – №3 (39).