

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 1 / 2026, Vol. 14, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/12PSMN126.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Декина, Е. В. Развитие личностного потенциала старшеклассников посредством социально-психологического тренинга / Е. В. Декина, К. С. Шалагинова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/12PSMN126.pdf>.

For citation:

Dekina E.V., Shalaginova K.S. Development of personal potential of high school students through social and psychological training. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(1): 12PSMN126. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/12PSMN126.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.07

Декина Елена Викторовна

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия
Доцент

Кандидат психологических наук, доцент
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9037-449X>

Шалагинова Ксения Сергеевна

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия
Доцент

Кандидат психологических наук, доцент
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4995-9071>

Развитие личностного потенциала старшеклассников посредством социально-психологического тренинга

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития личностного потенциала старшеклассников, что особенно актуально для молодых людей и девушек в связи с вопросами успешной адаптации к стремительно меняющимся условиям, необходимостью реализации своих возможностей и поддержания психологического здоровья. Целью данного исследования является выявление особенностей развития личностного потенциала старшеклассников и возможностей его развития посредством социально-психологического тренинга. Диагностическая программа представлена 4 методиками в соответствии с критериями личностного потенциала и направлена на решение следующих задач — изучить уровень целеустремлённости, исследовать профессиональный тип личности, уровень жизнестойкости и саморегуляции поведения. Проведённое исследование личностного потенциала старшеклассников выявило ряд особенностей, которые отражают как сильные стороны, так и мишени воздействия. Старшеклассники проявляют выраженную творческую и социальную активность, но часть из них нуждается в развитии навыков стрессоустойчивости, самомотивации и системного подхода к решению задач. Для развития личностного потенциала старшеклассников нами была разработана программа, основу которой составляет тренинг. Программа тренинга, разработанная с учетом результатов, полученных в ходе диагностики, включает 20 занятий, структурированных по принципу постепенного усложнения задач: от знакомства с группой и базовых упражнений на сплочение до углублённой работы с эмоциональным интеллектом, профессиональным самоопределением и стратегиями преодоления стресса. При проведении занятий со старшеклассниками по развитию личностного потенциала сделан акцент на взаимоотношениях

участников группы, применяются различные техники — методы групповой работы, дискуссионные, игровые, методы, направленные на развитие социальной перцепции, метод обратной связи, метод кейсов.

Ключевые слова: личностный потенциал; развитие; старшеклассники; социально-психологический тренинг; целеустремлённость; профессиональный тип личности; жизнестойкость; саморегуляция поведения

Введение

Современное общество, отличающееся высокой динамичностью и неопределённостью, предъявляет к молодым людям требования, которые выходят далеко за пределы академической подготовки. Для успешной адаптации к стремительно меняющимся условиям, реализации своих возможностей и поддержания психологического здоровья необходимо наличие развитого личностного потенциала. Особую значимость эта проблема приобретает в старшем школьном возрасте, когда юноши и девушки сталкиваются с рядом ключевых вызовов: выбором профессии, увеличением учебной нагрузки, давлением со стороны социума и формированием взрослой идентичности. В связи с этим поиск эффективных способов поддержки личностного роста учащихся, механизмов развития становится одной из важнейших задач современной образовательной системы.

Под личностным потенциалом вслед за Д.А. Леонтьевым мы понимаем комплекс индивидуальных качеств, способностей и компетенций, которые определяют успешность человека в различных аспектах жизни [1]. Старшеклассники, находясь на пороге взрослой жизни, сталкиваются с множеством трудностей, включая необходимость профессионального выбора, подготовку к экзаменам и адаптацию к социальным ожиданиям. Старший школьный возраст представляет собой переходный период, характеризующийся физической зрелостью при одновременной психологической неустойчивости. Успешное преодоление кризиса идентичности и формирование устойчивой системы ценностей во многом определяют дальнейшую траекторию социализации и профессиональной реализации [2].

Выбор возрастной группы 15–17 лет обусловлен спецификой ранней юности, когда ведущей деятельностью становится учебно-профессиональная, формируется осознанная идентичность, усиливается стремление к автономии и социальному признанию. В то же время старшеклассники переживают кризис самоопределения, что делает их особенно восприимчивыми к развивающим воздействиям [3].

Актуальность исследования подчеркивается тем, что в рамках современной образовательной системы недостаточно внимания уделяется систематической работе над развитием личностных качеств учащихся. Это создаёт необходимость в разработке и внедрении эффективных программ и методик, направленных на раскрытие личностного потенциала школьников. Целеустремлённость, жизнестойкость, способность к саморегуляции и профессиональная ориентация являются важнейшими компонентами личностного потенциала [4]. Успешное развитие этих аспектов позволяет учащимся не только выбирать профессию, соответствующую их внутренним склонностям, но и эффективно адаптироваться к требованиям современного рынка труда.

Исследование личностного потенциала старшеклассников в современных научных трудах демонстрирует его многогранность и динамическую природу. Будучи интегральной характеристикой, личностный потенциал отражает внутренние ресурсы, способности и возможности личности для эффективного саморазвития, преодоления трудностей, достижения жизненных целей и полноценной самореализации в различных сферах жизни. Ключевым аспектом выступает синтез внутренних ресурсов личности — когнитивных способностей,

эмоциональной устойчивости, ценностных ориентиров -и внешних условий, определяющих их актуализацию [5].

В рамках отечественных и зарубежных подходов подчеркивается, что личностный потенциал не ограничивается статичным набором характеристик, а представляет собой открытую систему, способную к непрерывному развитию под влиянием образовательных, социальных и биологических факторов. Структурные модели выделяют как реализованные, так и латентные компоненты потенциала, подчеркивая их взаимосвязь с профессиональной, познавательной и коммуникативной деятельностью [6]. Особое внимание уделяется адаптивности — способности личности сохранять баланс между соответствием социокультурным требованиям и сохранением индивидуальности [7]. Это находит отражение в концепциях жизнестойкости (С. Мадди) и саморегуляции, где акцент смещается на преодоление кризисных ситуаций через внутренние ресурсы [8].

Диагностика личностного потенциала учащихся предполагает комплексный анализ ключевых индикаторов, включающих целеориентированность, адаптационную устойчивость, профориентационную специфику и навыки автономной регуляции. Целеориентированность отражает способность к осознанному проектированию перспективных задач с последующей концентрацией внутренних ресурсов для их поэтапного выполнения. Данный критерий характеризует не только формулировку намерений, но и устойчивость мотивации в процессе достижения. Адаптационная устойчивость (жизнестойкость) трактуется как умение сохранять функциональную эффективность в условиях психоэмоциональных перегрузок, минимизируя деструктивное влияние внешних факторов на когнитивную и эмоциональную сферы [9]. Автономная регуляция представляет собой механизм внутреннего управления поведенческими паттернами, позволяющий гибко корректировать действия и эмоциональные реакции в соответствии с изменяющимися условиями и стратегическими приоритетами. Профориентационная специфика определяется через анализ соответствия индивидуальных характеристик личности (ценности, склонности, когнитивный стиль) требованиям профессиональных ниш. Этот параметр раскрывает потенциал гармоничной интеграции индивида в конкретную трудовую среду [10].

Указанные компоненты образуют взаимосвязанную систему, где каждый элемент усиливает диагностическую ценность остальных. Например, развитая саморегуляция повышает эффективность целереализации, а профориентационная адекватность снижает уровень стресса в профессиональной деятельности [11]. Ко всему прочему, эти компоненты формируют базовую структуру личностного потенциала по Д.А. Леонтьеву [12; 13].

Личностный потенциал старшеклассника представляет собой сложный динамический феномен, формирующийся на стыке биологических, психологических и социальных процессов [14–16]. Его развитие обусловлено не только внутренней готовностью к самоактуализации, но и внешними условиями, создающими пространство для реализации скрытых возможностей [17]. Понимание этих механизмов открывает перспективы для создания эффективных педагогических стратегий, направленных на поддержку гармоничного перехода от подросткового возраста к взрослой жизни.

Социально-психологический тренинг как форма групповой работы предоставляет уникальные возможности для моделирования реальных ситуаций, развития коммуникативных навыков, рефлексии и получения обратной связи в безопасной обстановке [18]. Развитие личностного потенциала у старшеклассников играет ключевую роль не только в формировании профессиональных компетенций, но и в становлении жизненных установок, которые будут определять их успешность в будущем.

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет утверждать, что проблема личностного потенциала, различные аспекты его развития, возможности использования

социально-психологического тренинга достаточно широко представлены в современной литературе. Между тем, несмотря на достаточно большое количество теоретических исследований, в современной практике имеется дефицит программ, направленных на развитие личностного потенциала старшеклассников.

Целью данного исследования является выявление особенностей развития личностного потенциала старшеклассников и возможностей его развития посредством социально-психологического тренинга.

Материалы и методы

Исследование личностного потенциала старшеклассников и возможностей его развития посредством социально-психологического тренинга проводилось на базе МБОУ ЦО № 3 г. Тула. Выборку составили обучающиеся 10–11 классов в количестве 56 человек.

Диагностическая программа, направленная на изучение сформированности личностного потенциала старшеклассников, представлена 4 методиками в соответствии с критериями личностного потенциала [19]. В соответствии с поставленной целью нами определены следующие задачи исследования: выявить уровень целеустремлённости — Методика «Тест на целеустремленность (Р. Персо)»; исследовать профессиональный тип личности — Методика «Профессиональный тип личности (Дж. Голланд)»; изучить уровень жизнестойкости Методика «Жизнестойкость (С. Мадди)»; определить уровень саморегуляции поведения — Методика. Для развития личностного потенциала старшеклассников нами была разработана программа, основу которой составляет тренинг. Цель программы: содействие развития личностного потенциала. Программа направлена на решение следующих задач — повышение уровня жизнестойкости; освоение правил постановки целей и их практическое применение; раскрытие профессионального типа личности; помощь старшеклассникам в освоении саморегуляции поведения.

Форма работы: групповая. Выбор групповой формы работы обусловлен возрастнопсихологическими особенностями старшего школьного возраста и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека [19]. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Каждое занятие начинается с приветствия, что помогает создать атмосферу безопасности. После первого занятия, каждое последующее предполагает рефлекссию прошлого, выяснение эмоциональной готовности к занятию. Затем ведущий объявляет цель встречи и переходит к основной части занятия. Важным этапом каждого занятия является разминка между упражнениями — это помогает снять усталость и напряжение, настроиться на работу. В конце занятия проводится рефлексия — получение обратной связи от участников.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты диагностики старшеклассников по методике «Тест на целеустремлённость (Р. Персо)» показали, что большинство участников исследования (76 %) демонстрируют выраженную целеустремленность (уровень выше среднего), превышающую средние показатели. Участники исследования умеют концентрироваться на задачах, но не склонны к чрезмерной фиксации на результате, предпочитают преодолевать трудности собственными силами, не

прибегая к посторонней помощи, и ожидают аналогичного подхода от окружающих. 18 % обладают ярко выраженной ориентацией на достижение целей, их отличает уверенность в себе, они готовы открыто заявлять о своих амбициях. 6 % респондентов проявляют умеренную целеустремлённость, их мотивация активизируется в ситуациях, которые они считают значимыми — личные интересы, важные проекты или взаимодействие с близкими.

По методике «Профессиональный тип личности (Дж. Голланд) в выборке преобладают представители социального типа (20 %). Респонденты социального типа характеризуются выраженной коммуникативностью, стремятся к взаимодействию с окружающими, проявляют эмпатию в общении, плохо переносят одиночество. Их сильные стороны — умение адаптироваться к изменениям, ответственность и развитые вербальные навыки. Они ориентированы на профессии, где требуется работа с людьми, а не с объектами, например, педагогика или социальная поддержка.

Предприимчивый тип (19 %) представлен активными и амбициозными личностями, сочетающими импульсивность с расчётливостью, умение находить баланс между риском и логикой. Они обладают навыками влияния на окружающих, развитой интуицией и интересом к разнообразным сферам деятельности, выбирают карьеру в менеджменте, маркетинге или политике, где важно проявление энергичности и умения работать с идеями.

Артистический тип личности (18 %) характеризует старшеклассников, склонных к нестандартному восприятию действительности, сочетающих эмоциональную глубину с творческим мышлением. Такие личности редко ориентируются на социальные нормы, предпочитая строить отношения через эмоции и воображение. Жёсткие рамки и регламенты вызывают у них дискомфорт, поэтому они выбирают свободные форматы работы.

Традиционный тип (16 %) отличается приверженностью структуре и правилам, представители ценят порядок, дисциплину и чёткие инструкции, успешны в канцелярской работе, бухгалтерии или администрировании, где требуется систематизация данных и аккуратность. Их консервативный подход компенсируется высокой исполнительностью и умением работать с цифрами или документами.

Реалистический тип (14 %) ориентирован на практические задачи. Такие люди предпочитают работать с инструментами, техникой или физическими объектами, демонстрируя эмоциональную стабильность и хорошие математические способности. Их привлекают профессии, требующие ловкости, силы и конкретных результатов — от инженерии до сельского хозяйства. Социальное взаимодействие для них вторично, они сосредоточены на «здесь и сейчас».

Исследовательский тип (13 %) объединяет людей с аналитическим складом ума. Они методичны, любознательны и предпочитают работать самостоятельно, углубляясь в изучение идей или объектов. Их целеустремлённость и терпение делают их успешными в научной, инженерной или технической сферах. Однако им свойственна некоторая ригидность — они могут долго придерживаться однажды выбранного подхода.

Большая часть выборки — 65 % по методике «Жизнестойкость (С. Мадди)» демонстрирует средние показатели, что указывает на способность справляться со стрессом в большинстве ситуаций, но с ограниченной устойчивостью к длительным нагрузкам. 18 % обладают высоким уровнем, отражающим развитые навыки адаптации и активное противостояние стрессовым факторам. 17 % имеют низкий уровень, что может свидетельствовать о трудностях в преодолении сложностей и склонности к эмоциональному истощению в условиях давления.

По методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ, В.И. Моросанова)» 53 % выборки характеризуется средними показателями, что свидетельствует о способности респондентов адаптироваться к новым задачам и сохранять уверенность в нестандартных

условиях. Такие учащиеся обычно достигают стабильных результатов в знакомых видах деятельности благодаря сбалансированному подходу к планированию и реализации целей. 29 % обладают высоким уровнем саморегуляции. Эти старшеклассники отличаются осознанным управлением своими действиями: они гибко реагируют на изменения, четко формулируют цели и последовательно движутся к их достижению. Их самостоятельность и способность согласовывать различные аспекты поведения (планирование, контроль, коррекция) позволяют им эффективно преодолевать препятствия.

18 % имеют низкие показатели, что указывает на недостаточную сформированность навыков осознанного управления поведением. Такие учащиеся часто зависят от внешних обстоятельств или мнения окружающих, а их успех в новых видах деятельности во многом определяется тем, насколько естественный стиль саморегуляции совпадает с требованиями задачи.

Программа тренинга, разработанная с учетом результатов, полученных в ходе диагностики, включает 20 занятий, структурированных по принципу постепенного усложнения задач: от знакомства с группой и базовых упражнений на сплочение до углублённой работы с эмоциональным интеллектом, профессиональным самоопределением и стратегиями преодоления стресса. Каждое занятие сочетает теоретический блок с практическими заданиями, что обеспечивает интеграцию знаний в повседневную деятельность старшеклассников.

При проведении занятий со старшеклассниками по развитию личностного потенциала сделан акцент на взаимоотношения участников группы (взаимоотношения развиваются и анализируются по принципу «здесь и сейчас»), нацелен на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии (при этом помощь исходит не только от ведущего, но и от самих участников). Применяются различные техники, к примеру, обратной связи, метод кейсов. Кроме того, в процессе работы используются различные методы групповой работы, а именно дискуссионные методы (применяются при разборе ситуаций из практики работы или жизни участников тренинга, при анализе сложных ситуаций межличностного взаимодействия), игровые методы (ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры), методы, направленные на развитие социальной перцепции (развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу).

Заключение

Проведённое исследование личностного потенциала старшеклассников выявило ряд особенностей, которые отражают как сильные стороны, так и мишени воздействия. Старшеклассники проявляют выраженную творческую и социальную активность, но часть из них нуждается в развитии навыков стрессоустойчивости, самомотивации и системного подхода к решению задач.

Для поддержки учащихся с низкими показателями целесообразно внедрять тренинги по управлению эмоциями, целеполаганию и адаптивным стратегиям. Учащихся с высоким уровнем жизнестойкости и саморегуляции можно вовлекать в роли наставников, что усилит их лидерские качества и поможет другим.

Особое внимание следует уделять групповому формату организации работы по развитию личностного потенциала старшеклассников, который соответствует возрастным особенностям, стимулирует самопознание, развитие коммуникативной гибкости и получение обратной связи, что критически важно для формирования адекватной самооценки. Программа демонстрирует междисциплинарный подход, объединяя элементы психологии и педагогики с акцентом на профориентационную составляющую, что подчёркивает связь личностного роста

с будущей профессиональной реализацией. Считаю целесообразным, например, создавать проекты, сочетающие творчество с техническими задачами, или предлагать мероприятия, где социальные и исследовательские навыки могут быть реализованы совместно. Это поможет школьникам не только лучше понять себя, но и найти баланс между индивидуальными интересами и требованиями будущей профессии.

Важным аспектом является вовлечение не только учащихся, но и педагогов, родителей. Использование интерактивных методов (ролевые игры, арт-терапия) обеспечивает высокую вовлечённость участников и снижает сопротивление изменениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал № 62. С. 18–37.
2. Алехина Ю.Н. Проблемы педагогического сопровождения формирования социальной компетенции старшеклассников на основе личностно-ориентированного подхода и тенденции его развития // Педагогический журнал Башкортостана. 2024. № 2(104). С.13–20.
3. Гущина Т.Н., Селиванова О.Г. Педагогическое сопровождение становления субъектности старшеклассника // Социально-политические исследования. — 2022. — № 1(14). С. 136–140.
4. Туленкова Л.А. Личностно-ориентированный подход в формировании личностных универсальных учебных действий // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2019. — № 5, Ч. 1. — С. 15–19.
5. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: оптика психологии // Образовательная политика. 2023. № 2(94). С. 20–31. DOI: 10.22394/2078-838X-2023-2-20-3.
6. Ярошук И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2020. — Т. 33. — № 1. — С. 50–60.
7. Баринаева Е.С. Феномен жизнестойкости в работах зарубежных и отечественных исследователей // Актуальные проблемы психологии личности: Сборник научных трудов. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. — С. 23–27.
8. Зиннатова, М.В., Лукьянова, Е.В. Феномен личностного потенциала в психологии // Lurian Journal, 4(4), 19–30. doi: 10.15826/Lurian. 2023.4.4.2.
9. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. Military Psychology / S.R. Maddi. — 2007. — P. 61–70.
10. Васильева, А.В. К вопросу изучения личностного потенциала, его структуры и роли // Человек и образование. — 2016 — № 2(47). — С. 128–133.
11. Савва, Л.И. Сущность, содержание и структура личностного потенциала студентов университета / Л.И. Савва, Д.А. Хабибуллин, В.В. Егоров // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/11PDMN223.pdf>.
12. Леонтьев Д.А. Возможности эмпирического исследования личностного потенциала // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. М.: 2005. — С. 259–260.

13. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Учёные записки кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под. ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002. — С. 56–65.
14. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 1(58). С. 72–78.
15. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. 2013. 2013. — № 6. — С. 60–64.
16. Пирязева М.В., Лунева Д.Ю. Развитие личностно–профессионального потенциала старшеклассников в образовательной среде профильных психолого–педагогических классов // Коллекция гуманитарных исследований. 2024;(4):28–0. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-4\(41\)/3](https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-4(41)/3).
17. Кохановская И.А. Социально-психологический тренинг как активный метод практической психологии // Скиф. 2021. № 2(54). С. 247–250.
18. Косырев В.Н. Методология, состояние и перспективы исследования проблемы личностного потенциала // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 5-6(027-028). С. 356–361.
19. Романова Е.С., Абушкин Б.М. Актуальные задачи личностного развития школьников для повышения эффективности их учебной деятельности // Системная психология и социология. — 2023. — № 3(47). —С. 5–19.

Dekina Elena Victoriana

Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9037-449X>

Shalaginova Ksenia Sergeevna

Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4995-9071>

Development of personal potential of high school students through social and psychological training

Abstract. This article examines the development of high school students' personal potential, which is particularly relevant for young men and women, given their ability to successfully adapt to rapidly changing conditions, the need to realize their potential, and maintain psychological health. The purpose of this study is to identify the characteristics of high school students' personal potential development and the opportunities for its development through social and psychological training. The diagnostic program consists of four methods based on personal potential criteria and aims to address the following objectives: assessing their level of determination, professional personality type, resilience, and self-regulation. The conducted study of high school students' personal potential revealed a number of characteristics that reflect both their strengths and targets for intervention. High school students exhibit pronounced creative and social activity, but some require development of stress-resilience skills, self-motivation, and a systematic approach to problem solving. To develop the personal potential of high school students, we have developed a program based on training. The training program, developed based on the results obtained during the assessment, includes 20 sessions structured according to the principle of gradually increasing complexity: from group introduction and basic team-building exercises to in-depth work on emotional intelligence, professional self-determination, and stress management strategies. When conducting personal development sessions with high school students, an emphasis is placed on the relationships between group members, using various techniques, including group work, discussions, games, methods aimed at developing social perception, feedback, and case studies.

Keywords: personal potential; development; high school students; social and psychological training; determination — professional personality type; resilience; self-regulation of behavior