

Ніколаєв Л.О.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Чижма Д.М.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Статтю присвячено дослідженню методичних підходів до формування особистісної саморегуляції школярів підліткового віку за допомогою тренінгових технологій. Представлено різноманітні теоретичні підходи до тренінгової діяльності в сфері розвитку особистості серед сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців. Виявлено, що більшість тренінгів спрямовано на підвищення самооцінки, самопізнання, самоприйняття, самовдосконалення, саморозвиток особистості. Також наголошується на тому, що тренінгові технології сприяють формуванню відповідних умінь і навичок, розвитку важливих якостей особистості через вироблення успішних моделей поведінки в безпечному навчальному просторі. Стаття містить опис поняття «тренінг» та розглядає його не тільки в контексті психологічного впливу, а також як засіб активного навчання. Разом з тим розглянуто важливість проблеми саморегуляції особистості підлітка в сучасних умовах. Зауважено, що саморегуляція поведінки підлітків уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким підростаюча особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в оточуючому світі. Проаналізовано та описано структуру тренінгового заняття з урахуванням логічної рамки подачі матеріалу, емоційних станів учасників та дбайливого супроводу кожного підлітка упродовж всієї зустрічі. Представлено приклад тренінгового заняття, спрямованого на розвиток навичок самопізнання, рефлексії, зміни ставлення до себе й оточуючих, вироблення навичок особистісної саморегуляції, розвитку емоційної гнучкості, поліпшення соціальної адаптації учасників та поглиблення досвіду психологічної інтерпретації поведінки інших людей. Перспективи подальших досліджень полягають у детальнішому емпіричному вивченні цілеспрямованому впливу тренінгових технологій на різні сфери життєдіяльності підростаючої особистості.

Ключові слова: активне навчання, підлітковий вік, рефлексія, розвиток, тренінг, саморегуляція.

Актуальність проблеми дослідження. Сучасний етап розвитку психології характеризується великим арсеналом методичного інструментарію, серед якого чільне місце посідають методи психологічного впливу на особистість серед яких виділяють: переконання, зараження, наслідування та навіювання. До методів психологічного впливу можна віднести тренінгові технології як форму активного навчання успішним стратегіям і моделям поведінки в різних життєвих ситуаціях. Психологічний тренінг у свою чергу охоплює певну систему інтерактивної взаємодії всіх учасників процесу через виконання структурних дій: психологічні вправи, рольові та ділові ігри, дебрифінг і рефлексію. тощо Разом з тим спостерігається розвиток вольової сфери і самозростання, мотивація індивіда до удосконалення особистісної саморегуляції за рахунок набутого позитивного досвіду під час занять.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Ще у ХХ столітті тренінг набув поширення в професійній освіті як форма навчання, та в практичній психології як ефективна технологія розвитку особистості. Особливості організації проведення психологічного тренінгу описані О.А. Бліновим. Теоретичний і практичний досвід проведення тренінгу особистісного зростання, спрямований на самооцінку, самопізнання, самоприйняття, самовдосконалення, саморозвиток особистості викладено в праці М.В. Федорчук «Тренінг особистісного зростання». Прикладну підготовку майбутніх практичних психологів у царині психологічного тренінгу, що сприяє засвоєнню знань, формуванню відповідних умінь і навичок, розвитку професійно важливих якостей особистості запропоновано Є.В. Карпенко в навчальному посібнику «Основи психотренінгу». Теоретичний

аналіз форм та методів психокорекційної роботи, що має практичне значення для проведення тренінгів, з урахуванням конкретних умов та вимог групової ситуації здійснено Н.Є. Афанасьєвою та Л.А. Перелигіною в праці «Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу», де ретельно розглянуто процедуру та організацію побудови психологічного тренінгу, засоби контролю групи, структуру тренінгових планів, вимоги до особистості тренера. Психологічний тренінг «самопізнання та саморегуляція» для майбутніх практичних психологів представлено у науковій розвідці Ф.Ю. Василюк. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів запропоновано О.Р. Ткачищиною.

Отже, вдосконалення навчально-виховного процесу необхідно розпочинати з покращення освітніх послуг, які повинні включати в себе не тільки набуття учнями певних знань, а й розвиток особистісних якостей, чому сприяє психологічний тренінг як один з основних методів активного навчання.

Метою статті є аналіз ефективності використання психологічного тренінгу орієнтованого на формування особистісної саморегуляції підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «тренінг» та «навчання» тісно взаємопов'язані, оскільки навчання може бути елементом тренінгу, або ж тренінг може виступати елементом навчання. Звідси, тренінг є педагогічною технологією. Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання є одним з найбільш поширених видів психологічної роботи, що дозволяє сформувати необхідні навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, навчає аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності до пізнання і розуміння себе й інших у процесі взаємодії.

Важливими ознаками тренінгу виступає те, що він, являючись психолого-педагогічною системою технологією, має свою логіку, цільову направленість і теоретичну основу, характеризується прагматичністю та емоційно-мотиваційною специфікою; передбачає внутрішню та зовнішню рефлексію, включає процес соціальної взаємодії у результаті якої відбувається перетворення особистості.

На сьогоднішній день не існує загальновизнаного визначення тренінгу. Так, Т.В. Сінельнікова [5] пропонує визначити тренінг як спеціальну навчальну технологію, яка зорієнтована

на зміни визначених властивостей і якостей особистості, що досягається завдяки використанню нестандартних засобів психологічного впливу. При цьому вказує переваги такого визначення: тренінг являється навчальним засобом; відрізняється від інших засобів навчання чіткою технологізацією; завжди є системним та структурним; відрізняється використанням нетрадиційних засобів психологічного впливу.

К. Корольова [2] акцентує увагу на тому, що тренінг є засобом прискорення психологічного розвитку і самореалізації особистості, яка нормально функціонує. Визначаючи межі поняття «психологічний тренінг», автор відмічає: «Застосовують психологічний тренінг для розвитку навичок самопізнання, рефлексії, зміни ставлення до себе й інших, вироблення навичок саморегуляції, розвитку емоційної гнучкості, поліпшення соціальної адаптації учасників, поглиблення досвіду психологічної інтерпретації поведінки інших людей». Психологічний тренінг орієнтований на вплив, на груповий розвиток за допомогою оптимізації форм міжособистісного спілкування.

С.І. Макшанов під поняттям «тренінг» розуміє «спосіб перепрограмування наявної у людини моделі управління своєю поведінкою і діяльністю» [6]. Спираючись на положення культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, Т.В. Зайцева пропонує розглядати тренінг як своєрідне «культурне знаряддя», як особливу інструментальну дію, що опосередковує. Це знаряддя застосовується для засвоєння нової або зміни старої поведінки. Оволодіння – привласнення нового відбувається в межах «зони найближчого розвитку» кожного учасника у результаті спільної діяльності тренера і групи [7].

Об'єктом тренінгових процедур, за твердженням В.О. Лефтерова [3], перш за все, виступає людина зі своїм неповторним внутрішнім світом, індивідуальними особливостями, системою відносин і цінностей. Під час тренінгу людина майже завжди знаходить ланцюг особистісних відкриттів, і, перш за все, вона відкриває собі саму себе. Самоаналіз, який відбувається в людини під час тренінгу майже завжди стає поштовхом до особистісних змін, перетворення психічних компонентів її життя і діяльності, при чому іноді не відразу усвідомлюваним самою людиною. Поняття «тренінг» В.О. Лефтеров розглядає як інтегровану, універсальну систему цілеспрямованого психологічного тренування людини відповідно до потреб її особистості та цілей діяльності. Сутність і цілі психологічного тренінгу сфокусовані

на досягненні багатоманітних змін на рівні окремої людини як особистості і професіонала, групи й організації.

Психологічний тренінг передбачає певний вплив, як процес і результат зміни індивідом поведінки іншої людини, її установок, намірів, уявлень, оцінок тощо. У тренінгу практикується як спрямований психологічний вплив, механізмами якого є переконання і навіювання, так і не спрямований, під час якого прямо не ставиться завдання добитися певного результату від об'єкта впливу, хоча ефект впливу виникає, часто проявляючись у дії механізмів зараження і наслідування.

Під час тренінгу з боку ведучого-тренера, а також інших членів групи, як правило, відбувається індивідуально-специфічний і функціонально-рольовий вплив на учасників тренінгу. Індивідуально-специфічний вплив реалізується завдяки трансляції іншим учасникам своїх характеристик і ще не засвоєних ними зразків особистісної активності. Це призводить до поступового перетворення особистісних сенсів, поведінки і мотиваційної сфери інших людей, що виявляється у зміні їхньої діяльності внаслідок актуалізації у свідомості образу індивіда суб'єкта впливу.

Функціонально-рольовий вплив під час тренінгу визначається не особистісними особливостями партнерів по взаємодії, а їхніми рольовими позиціями, і відбувається завдяки трансляції зразків активності, регламентованих рольовою розстановкою сил, і за рахунок демонстрації певного набору способів дії, що не виходять за межі рольових розпоряджень.

Згідно поглядів В.О. Лефтерова взаємозв'язок понять тренінгу та особистості слід завжди розглядати поряд із поняттями трансляція, трансформація, прогрес, маніпуляція та транс. Тренінг є вкладенням чогось нового, під час тренінгу це нове, у вигляді інформаційних, прикладних та інших тренінгових придбань конструктів (нових знань, вмінь, навичок, інсайтів, евристичних осяянь тощо) шляхом різноманітних прийомів і засобів транслюється у свідомість-підсвідомість людини. Ця трансляція має один приймач – людину з її індивідуальними та особистісними особливостями і декілька передавачів, серед яких – власне ведучий тренінгу – тренер, інші учасники тренінгу [3].

Л.І. Мороз підкреслює, що у тренінгові гармонійно поєднані активність ведучого, учасників тренінгу та їхній взаємовплив. Під час тренінгу суб'єктивні фактори проявляються в залежності від усієї сукупності зовнішніх факторів і того, як

зовнішнє оточення та власний внутрішній світ тлумачиться людиною. Здатність особистості до змін визначається, з одного боку, її психофізіологічними властивостями, інтелектуальним, мотиваційно-вольовим потенціалом. Отже, учасники тренінгу можуть стати суб'єктами змін тільки тоді, коли вони бажатимуть змінюватися самі. З іншого боку, ситуація тренінгу створює сприятливі умови для випробування нових форм поведінки, набуття особистістю нових умінь та якостей [4].

Теоретична інформація про тренінг як особливий простір, на думку Н. Глинянюк, потрібна для правильного розуміння його сутності, особливо для тих, хто висловлює пропозиції про використання елементів якогось цілісного тренінгу. Адже певна система таких занять веде до певного розуміння теоретичних основ [1].

Тренінг (*в перекладі з англ.*) – спеціальний тренувальний режим, тренування (хоча первинне своє значення термін дещо втратив і розуміється як активне навчання з метою розвитку компетентності й направленості особистості, корекції особистісних якостей, розвитку групи). До спеціальних умов належить діяльність у групі (тренує не тренер, а група). Стратегія тренера – робота від учасників.

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до дорослого самостійного життя, в якому значний розвиток отримує особистісна сфера, а також і саморегуляція. Т.В. Кириченко, зазначає, що саморегуляція поведінки підлітків уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким підростаюча особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в оточуючому світі [8].

Тренінг покликаний зменшити силу перешкод, з якими стикається підліток в житті, що пов'язані з емоціями, мотивацією, браком інформації тощо. Емоція, що виникла вперше в реальній ситуації, сильна й небезпечна. Емоція, що виникає в навчальній діяльності (тренінгу), набагато слабша й керована. Тут особистість робить перший крок регуляції своєї поведінки в умовах афекту. Другий – самостійно, чому і сприяє тренінг.

Звідси, особливості проведення тренінгу: інформація подається обмежено (це невеликі інформаційні повідомлення), часто робота проходить у межах тієї інформації, якою вже володіють учасники. Натомість велика увага приділяється аспектам, які не відпрацьовуються в лекції, бесіді, диспуті тощо. Н. Глинянюк має на увазі суб'єктивні феномени: смислові пере-

живання, мотивацію, емоції якими так багата реальність.

Роль тренера у тренінгу полягає у тому, щоб «втягнути» учасників у спільну роботу з дослідження своїх взаємовідносин та поведінки, організовувати груповий процес, а потім непомітно відійти від директивного керівництва. Загальна помилка тренерів – прагнення активно включитися в груповий процес, «витягнути» групу з тупикової ситуації (часто саме в тупиках основний сенс: як його людина чи група переживає, як старається вийти, чи старається вийти взагалі тощо). Досвідчений тренер, уникаючи очевидного керівництва групою, завжди залишається центральною фігурою, тонко, не нав'язуючи, направляє діяльність у потрібне русло (це власне особливість особистісно орієнтованої освіти). Критерієм ефективності його роботи є не результативність щодо засвоєння певних термінів, а згуртованість групи, її вміння і бажання працювати, частота запитань та визріле бажання учасників з'ясувати щось, вирішити проблему, хоча, можливо, вона не знята повністю тощо – у них повинна визріти потреба в новому знанні.

Тренінг, окрім навчальної, виконує психоко-рекційну та діагностичну функції. Відповідно їх стали поділяти на групи стосовно критеріїв за: функціями, метою, напрямками в психології, тривалістю проведення і т.д. [1].

Ми дотримуємося думки, що специфікою функціонування тренінгової групи є відсутність категоричного оціночного судження, психологічна безпека та умови для саморозкриття учасників. Для досягнення цілей тренінгового заняття потрібно чітко фіксувати конкретну мету зустрічі при цьому маючи у своєму розпорядженні певний арсенал прийомів, процедур, вправ, щоб доцільність їх використання у кожний момент групової роботи була максимальною, а ефективність від їх використання – найвищою.

З урахуванням проаналізованого досвіду наводимо загальну (типову) структуру тренінгового заняття спрямованого на формування навичок особистісної саморегуляції підлітків.

1. *Тема заняття* «У злагоді з самим собою».

2. *Мета*: Усвідомлення відповідальності за власну поведінку та діяльність через актуалізацію розуміння емоційних переживань.

3. *Завдання*:

– навчити прийомам регулювання емоційними станами;

– знизити внутрішнє напруження та сформу-вати позитивний досвід;

– підвисити групову згуртованість через створення комфортної і доброзичливої атмосфери в групі.

4. *Ритуал привітання*. Виконує функцію налаштування всіх учасників на взаємодію та підтримання єдності учасників. Ритуали мають бути простими та обов'язково повторюватися на кожному занятті. Наприклад, всі учасники стають в коло, беруться за руки і посилають свою посмішку тому, з ким вступили в контакт очима.

5. *Розминка*. Проводиться за допомогою психологічних ігор (криголами, енерджайзери), метою яких є зняття напруги та налаштування підлітків і ведучого на позитивну взаємодію, співпрацю, відкритість, довіру, творчість. Наприклад, учасники рухаються по кімнаті і тому з ким зустрілися «дарують» комплімент, продовжуючи речення: «Мені подобається в тобі...»

6. *Занурення в тематику заняття*. Після того, як група буде готова до роботи, тренер може звернутися до учасників з інформацією про особливості, вплив рефлексії на розвиток особистісної саморегуляції.

Рефлексія виступає важливим механізмом регуляції поведінки особистості. За допомогою неї індивід здатен осмислювати свої спонуки, прогнозувати наслідки власних дій та вчинків для себе самого та інших людей. Рефлексія у підлітковому віці знаменує собою виникнення нового етапу в розвитку самосвідомості і обумовлює внутрішні зміни власної особистості. З огляду на це для підлітка стає можливим не тільки усвідомлення своєї особистості, але й більш глибоке й широке розуміння внутрішнього світу інших людей.

7. *Основний зміст заняття*.

Вправа «Викидання негативних почуттів». Потрібно вчитися керувати своїми почуттями. Психолог-тренер пропонує підліткам викидати за коло всі негативні почуття, що накопичилися між ними. Далі вводиться символічний жест «викидання» поганих почуттів: усі «зважили» на долонях запас роздратування, що накопичився, і з голосним подихом полегшення «закинули» його далеко за спину (такий ритуал допомагає розрядити атмосферу).

Техніка «Я-реальне, Я-ідеальне». Мета даної техніки спрямована на розвиток навичок рефлексії; зниження внутрішніх суперечностей; навчання способам вольової регуляції поведінки.

Хід проведення. Психолог пропонує підліткам виписати у стовпчик із даного списку прикметників слова, що максимально точно характеризують кожного із них, прорангувати їх і відповісти

на питання: «Які якості в собі їм подобаються, а які ні? Скільки тих і других? Що хотіли б набуті, а чого позбутися?» В кінці заняття проводиться обговорення.

Список прикметників до вправи: Охайний, активний, чуйний, бережливий, життєрадісний, уважний, добрий, щирий, допитливий, надійний, наполегливий, товариський, слабовільний, організований, терплячий, сміливий, самостійний, старанний, впевнений, рішучий, образливий, цілеспрямований, гордий, уміє володіти собою, впертий, чесний.

Вправа «Учимося релаксувати».

Крок 1. Психолог розповідає про те, що у випадках, коли відчуваєш напруження, скутість, тривогу, можна допомогти собі, розслаблюючись за допомогою простих прийомів, що допомагають не тільки відчувати себе більш комфортно й спокійно, але й створити умови для більш зваженої, обміркованої поведінки. Найбільш простим і ефективним способом є глибоке, ритмічне дихання.

Крок 2. Сядьте зручніше, спина спирається на спинку стільця, розслабтеся. Руки спокійно лежать на колінах. Можна заплющити очі. Увагу спрямуйте на дихання. Супроводжуйте дихання фразами: «Я відчуваю свій вдих... свій видих... відчуваю свій вдих... і т.д.». Підліткам можна запропонувати уявити хвилю, яка набігає і відкочується на пустельний берег, повітряну кульку в грудях або рахувати подумки до десяти на вдих і видих: Раз (при вдиху), два (при видиху) і т.д. до десяти.

Крок 3. А тепер спробуйте дихати по-іншому: вдих – довший видих. Наберіть повні груди повітря й обережно випустіть його. Уявіть себе повітряною кулькою, що піднімається й опускається в ритмі дихання. На вдих кулька стає легкою і злітає вгору. На видиху – важкою і опускається вниз. З кожним вдихом потрібно прагнути піднятися все вище, а на видиху зупинитися на досягнутому рівні. При цьому потрібно ніби не помічати видиху, роблячи його повільно й обережно. Таке дихання називають «ранковим». Воно тонізує організм, піднімає настрій, бадьорить.

Примітка: 1) навчання дихальних вправ відбувається під керівництвом психолога, а потім підліткам рекомендують виконувати їх кілька разів на день; 2) під час вправ на релаксацію або тонізацію, які в ході тренінгу проводяться регулярно, бажано давати музичний супровід.

Обговорення. Розкажіть, що ви відчували, виконуючи цю вправу. Психолог починає першим. Він показує, як можна говорити про свої почуття, намагаючись описати те, що відчував, докладніше.

8. Підведення підсумків.

1. Обмін почуттями, аналіз того, що відбулося, відповіді на запитання ведучого: де я зможу використати те, про що розмовляли на сьогоднішньому занятті, чому це для мене важливо, як це може допомогти в житті, що я буду робити, щоб стати таким.

2. Під спокійну релаксаційну музику учасники вголос зачитують афірмації, які закладаються в підсвідомості учасника і мають позитивний вплив на його особистісний розвиток. Наприклад: «Я з кожним днем стаю все уважнішим і уважнішим», «Я завжди готовий до цілеспрямованої праці», «Я вмію володіти собою» тощо.

9. Домашнє завдання.

Вправа «Мій Всесвіт» (роздається кожному учаснику на окремому аркуші). У центрі альбомного аркуша намалюй коло – сонце. У його центрі напиши велику букву Я. Потім від Я – центра твого Всесвіту – накресли лінії – промені до інших зірок і планет з тим що тобі подобається: заняття, рослина, колір, тварина, вид спорту, виконавець, книги, гра, герой, урок, пора року, одяг, музика, запах, найкращий друг, маю здібності, захоплююся, найкраще вмію і т.д. Можливо, у твоєму Всесвіті є ще й інші зірки і планети?

10. *Ритуал завершення.* Учасники дякують один одному за співпрацю і називають по колу найяскравішу позитивну емоцію з якою уходять з заняття, а також чекають наступної зустрічі, щоб продовжити «тайну» самопізнання та саморозвитку, яка необхідна для особистісної саморегуляції.

Висновки. Отже, використання психологічного тренінгу формування особистісної саморегуляції через цілеспрямований вплив, який стимулює внутрішні процеси, передбачає впровадження системи психологічних вправ, ігор та технік з метою розвитку рефлексивної та вольової сфер. Ґрунтуючись на положеннях гуманістичного підходу, позитивної психології, концепції особистісних ресурсів, життєстійкості особистості, концепції самодетермінованої поведінки психологічний тренінг створює можливості сприяння прогресивним психологічним змінам у житті підлітків. У результаті здійснення тренінгової діяльності підліток вдосконалює свою поведінку та змінює систему взаємовідносин з соціальним оточенням.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у детальнішому емпіричному вивченні цілеспрямованого впливу тренінгових технологій на різні сфери життєдіяльності підростаючої особистості.

Список літератури:

1. Глинянюк Н. Соціально-психологічний тренінг як форма організованої взаємодії учасників навчально-виховного процесу. *Науково-методичний вісник «Джерела»*. № 1–2. 2005. С. 40–47.
2. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання. *Соціальна психологія*. № 3, 2008. С. 76–83.
3. Лефтеров В. О. Особистість і тренінг: трансформація психічного. *Наука і освіта*. № 6–7. 2007. С. 19–23.
4. Мороз Л. І. Засоби досягнення передбачуваних змін особистості учасника професійно-психологічного тренінгу. *Практична психологія та соціальна робота*. № 2. 2007. С. 48–52.
5. Сінельнікова Т. В. Психологічний тренінг та його теоретико– методологічні основи. *Наука і освіта*. № 4–5. 2004. С. 66–69.
6. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика. СПб : Образование, 1997. 238 с.
7. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь, М. : Смысл, 2002. 80 с.
8. Кириченко Т. В. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Scientific Journal «Science Rise»*. 2018. № 9(50). С. 16–19.

Nikolaiev L.O., Chyzhma D.M. TRAINING TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF PERSONAL SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS

The article is devoted to the research of methodical approaches to the formation of personal self-regulation of adolescent schoolchildren with the help of training technologies. Various theoretical approaches to training activities in the field of personality development among modern domestic and foreign scientists are presented. It was found that most of the pieces of training are aimed at improving self-esteem, self-knowledge, self-acceptance, self-improvement, self-development of the individual. It is also emphasized that training technologies contribute to the formation of appropriate skills and abilities, the development of important personality traits through the development of successful patterns of behavior in a safe learning space. The article describes the concept of “training” and considers it not only in the context of psychological impact but also as a means of active learning. However, the importance of the problem of self-regulation of adolescent personality in modern conditions is considered. It is noted that self-regulation of adolescent behavior embodies a set of attitudes, actions, deeds, through which the adolescent realizes the own behavior; choosing an adequate and morally balanced means of its implementation in the surrounding world. The structure of the training session is analyzed and described, taking into account the logical framework for the presentation of the material, the emotional states of the participants, and the careful support of each adolescent throughout the meeting. An example of a training session aimed at developing skills of self-knowledge, reflection, changing attitudes towards oneself and others, developing skills of personal self-regulation, developing emotional flexibility, improving the social adaptation of the participants, and deepening experience of psychological interpretation of other people’s behavior. Prospects for further research are a more detailed empirical study of the purposeful impact of training technologies on various areas of the life of the growing individual.

Key words: active learning, adolescence, development, reflection, self-regulation, training.