

УДК 159.923.5:37.091.212: 004

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/117/62>

## ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ: ИНСТРУМЕНТЫ УСПЕХА ДЛЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

©*Оторбаева А. К.*, ORCID: 0009-0008-2200-6450, *Международный университет Кыргызстана, г. Бишкек, Кыргызстан, aselotorbaeva93@gmail.com*

## PERSONAL GROWTH: TOOLS FOR SUCCESS FOR A NEW GENERATION OF STUDENTS

©*Otorbaeva A.*, ORCID: 0009-0008-2200-6450, *International University of Kyrgyzstan, Bishkek, Kyrgyzstan, aselotorbaeva93@gmail.com*

*Аннотация.* Рассматривается значение личностного роста, как ключевого инструмента успешной самореализации нового поколения студентов в условиях современных вызовов XXI века. Особое внимание уделено инновационному курсу «Программа личностного роста», внедренному в образовательный процесс НОУ УНПК «Международный университет Кыргызстана» в 2022 году. Программа включает восемь модулей, охватывающих аспекты от целеполагания и цифровой грамотности до эмоционального интеллекта и личного бренда. Делается вывод о необходимости трансформации образовательных подходов с учетом потребностей цифрового поколения, стремящегося к личностному и профессиональному росту. Цель статьи – проанализировать, как влияют знания по предмету «Программа личностного роста» на формирование у студентов практических навыков по достижению успеха и предложить практические рекомендации по их внедрению в повседневную жизнь будущих специалистов.

*Abstract.* The article considers the importance of personal growth as a key tool for the successful self-realization of a new generation of students in the context of modern challenges of the 21st century. Particular attention is paid to the innovative course "Personal Growth Program," implemented in the educational process of the NEI UNPK "International University of Kyrgyzstan" in 2022. The program includes eight modules covering aspects from goal setting and digital literacy to emotional intelligence and personal brand. It is concluded that it is necessary to transform educational approaches taking into account the needs of the digital generation striving for personal and professional growth. The purpose of the article is to analyze how knowledge in the subject "Personal Growth Program" affects the formation of practical skills in students to achieve success and offer practical recommendations for their implementation in the daily life of future specialists.

*Ключевые слова:* личностный рост, интеллект, развитие студентов, тайм-менеджмент, коучинг, высшее образование.

*Keywords:* personal growth, intelligence, student development, time management, coaching, higher education.

Личностный рост — это процесс развития внутренних качеств, навыков и осознанности, который помогает человеку становиться лучше, увереннее и эффективнее. Это не просто накопление знаний, а работа над собой: улучшение эмоционального интеллекта, умение ставить цели, управлять временем и справляться с трудностями. Для студентов

личностный рост и профессиональная компетентность особенно важен, потому что они стоят на пороге взрослой жизни, полной вызовов: учеба, поиск работы, построение отношений [2].

В современном мире, где конкуренция высока, а стресс стал нормой, развитие soft skills и самопонимание дают преимущество. Личностный рост и профессиональные компетенции помогают студентам преодолевать неуверенность, находить свое призвание и строить успешное будущее, становясь не просто исполнителями, а лидерами своего поколения [1, 5].

Актуальность темы личностного роста в современном мире обусловлена уникальными вызовами XXI века, с которыми сталкивается новое поколение студентов. Быстро меняющиеся технологии, цифровизация и искусственный интеллект требуют не только профессиональных знаний, но и гибкости, адаптивности и умения учиться всю жизнь [3, 4].

Экономическая нестабильность и высокая конкуренция на рынке труда заставляют молодых людей выделяться через развитые личные качества, такие как лидерство и креативность [6, 8, 9].

Кроме того, социальные сети и информационная перегрузка усиливают давление на психику, вызывая стресс, тревожность и кризис идентичности. В этих условиях личностный рост становится не просто модным трендом, а необходимым инструментом, чтобы справляться с вызовами, находить баланс и реализовывать свой потенциал в мире, где старые шаблоны уже не работают. Через развитие ключевых навыков и их системное применение (управление временем, эмоциональный интеллект, постановка целей и саморефлексия) повышает продуктивность и психологическое благополучие студентов. Программа личностного роста помогает преодолевать типичные студенческие трудности, такие как стресс и неуверенность [7]. Она учит не только справляться с вызовами учебы, но и готовит к карьерным и личным победам, формируя уверенных, адаптивных и целеустремленных личностей, способных преуспеть в современном мире. Актуальность исследования обусловлена необходимостью адаптации образовательных программ к требованиям современного рынка труда, где soft skills играют не менее важную роль, чем hard skills.

Исследования показывают, что 85% карьерного успеха зависят от soft skills, в то время как hard skills составляют лишь 15%. НОУ УНПК «Международный университет Кыргызстана» одним из первых в регионе внедрил специализированный курс в свою учебную нагрузку в 2022 г, направленный на формирование у студентов навыков, необходимых для успешной карьеры и личной жизни. «Программа личностного роста» - это образовательный предмет или курс, направленный на развитие внутренних ресурсов человека, его самосознания, эмоциональных и социальных навыков (<https://bilim.gov.kg/ru>).

Это структурированный процесс, который помогает студентам раскрыть свой потенциал, улучшить качество жизни и достичь поставленных целей. Программа сочетает теорию и практику, помогая студентам не просто узнать о себе больше, но и применить эти знания для успеха в учебе, карьере и личной жизни. В этом же году был открыт и центр личностного роста “Step in future”, деятельностью которого является удовлетворение потребностей студента в личностном, интеллектуальном, культурном, нравственном развитии и изменения качества жизни, продвижение к большей ее полноте и яркости, к удовлетворенности и внутренней свободе студента. Центр обеспечивает проведение занятий по предмету «Программа личностного роста», проводятся тренинги, мастер-классы, где студент познает себя, стабилизирует личностные показатели, увеличивает качество удовлетворенности собственной жизнью.

Каждый модуль рассчитан на 1 учебный семестр и по результатам обучения, успешно презентовавшим свою работу выдаются сертификаты об окончании курса, подтверждающие освоение навыков, что мотивирует студентов (Таблица).

Таблица

КУРС «ПРОГРАММА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Модуль 1 «Лестница успеха»                     | Курс «Лестница успеха» направлен на развитие личностных и профессиональных качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Студенты изучают техники саморазвития, постановки целей, тайм-менеджмента и эффективной коммуникации.                                                                                                |
| Модуль 2 «Healthy body»                        | Курс «Healthy Body» направлен на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни. Студенты знакомятся с основами сбалансированного питания, физиологией физической активности, а также методами профилактики стрессов и хронических заболеваний. Особое внимание уделяется интеграции здоровых практик в повседневную жизнь. |
| Модуль 3 «SMART мышление»                      | Ключевые концепции критического мышления, что позволяет развивать аналитические навыки и критически оценивать информацию.                                                                                                                                                                                                            |
| Модуль 4 «Цифровая эрудиция»                   | Курс знакомит с основами работы в цифровой среде, создание контента и цифровой этике и кибербезопасности.                                                                                                                                                                                                                            |
| Модуль 5 «Эмоциональный интеллект»             | Курс направлен на формирование навыков и умений в области применения эмоционального интеллекта, а также формирование новой компетенции эмоциональный интеллект.                                                                                                                                                                      |
| Модуль 6 «Искусство коммуникации»              | Курс поможет повысить уверенность в общении, развить навыки аргументации, освоить современные техники деловой и письменной коммуникации.                                                                                                                                                                                             |
| Модуль 7 «Финансовая и правовая грамотность»   | Курс дает практические навыки управления личными финансами: составление бюджета, инвестиции, кредиты и налоги. Также охватывает основы правовых знаний — защита прав потребителей, трудовые договоры и безопасность сделок.                                                                                                          |
| Модуль 8 «Построение репутации и личный бренд» | Курс учит осознанно формировать профессиональный имидж в цифровой среде и офлайн. Студенты узнают, как позиционировать себя через соцсети, создавать экспертный контент, управлять деловой репутацией и выстраивать сеть полезных контактов.                                                                                         |

Центром личностного роста “Step in future” в 2025 г был проведено исследование для студентов НОУ УНПК «МУК» 1-3 курсов всех направлений. Всего приняло участие 130 студентов. Использовались следующие методы:

- Анкетирование на оценку уровня эффективности, мотивации, коммуникационных навыков и полезность введения данного курса.

- Фокус-группой было обсуждение студентами на изменения в личностном развитии.

Результаты анализа, рассмотрим наглядно представлены на диаграммах (Рисунок 1-6)

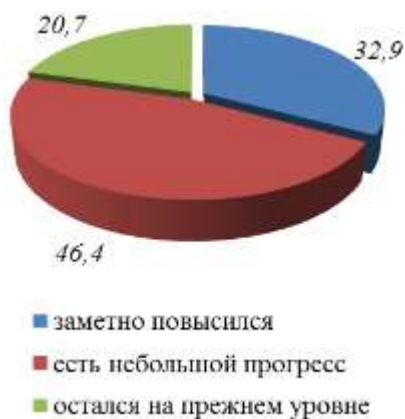


Рисунок 1. Уровень уверенности

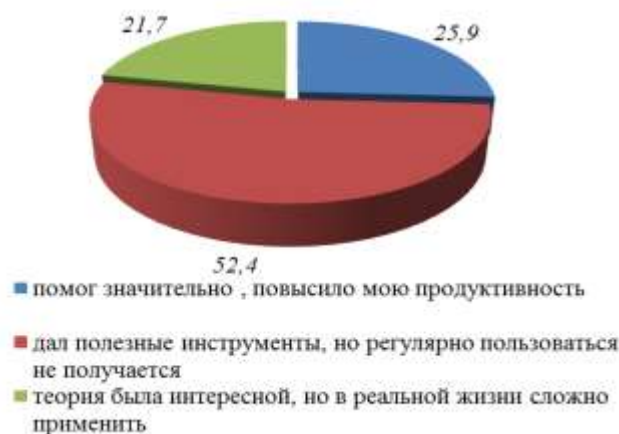


Рисунок 2. Улучшение навыков управления временем

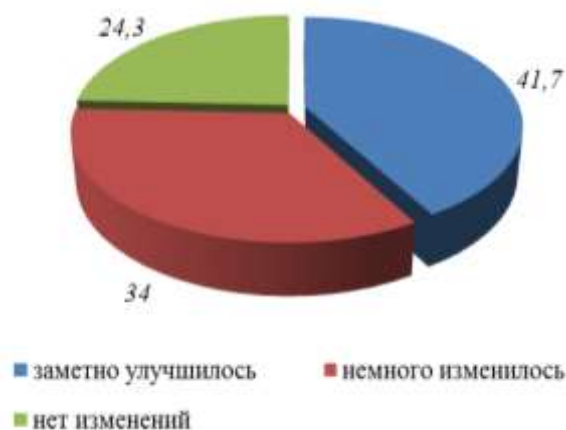


Рисунок 3. Улучшение физического самочувствия после прохождения модуля 2 Healthy body

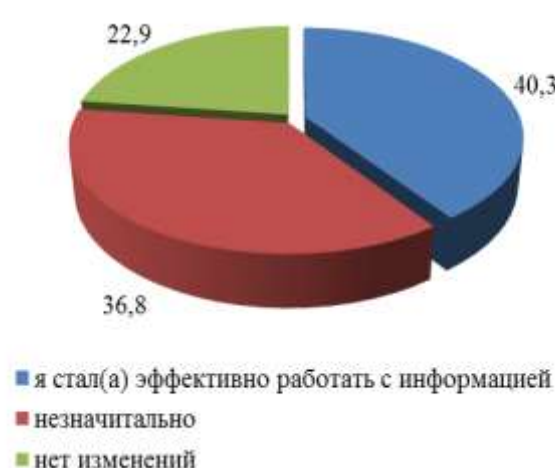


Рисунок 4.: Улучшение навыков с цифровыми инструментами (поиск информации, безопасность в сети) после прохождения модуля 4 Цифровая эрудиция



Рисунок 5. Понимание и контроль своих и чужих эмоций после прохождения модуля 5 Эмоциональный интеллект

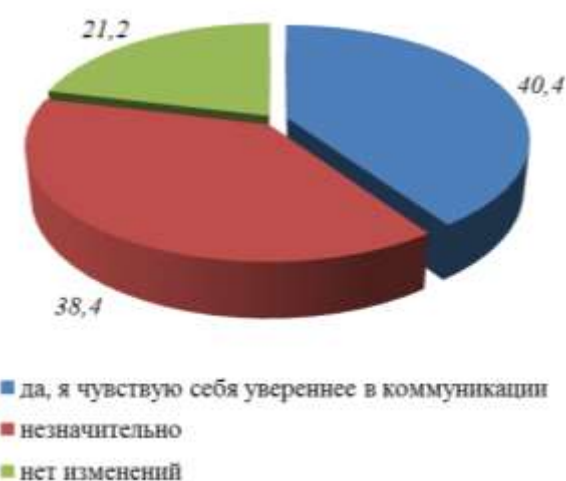


Рисунок 6. Улучшение коммуникативных навыков (выступление перед публикой, работа в команде) после прохождения модуля 6 Искусство коммуникации

Из анализа исследования следует, что после прохождения курса у студентов зафиксированы следующие изменения: уверенность в себе заметно повысилась у 32,9%, есть небольшой прогресс у 46,4%; коммуникативные способности значительно повысились у 40,4%, незначительно у 38,4%; улучшили навыки планирования 26,2% студентов и начали использовать инструменты тайм-менеджмента; значительно улучшилось физическое самочувствие у 42,3%; стали более осознанными 44,6%; улучшились навыки работы с цифровыми инструментами у 39,2%.

Когда наблюдается у первокурсников, полных энтузиазма и одновременно растерянности (я вспоминаю себя на их месте), как сложно было найти баланс между лекциями, новыми знакомствами и мечтами о будущем. В связи с этим, разработан курс «Лестница успеха» модуль 1 — чтобы помочь каждому студенту сделать первые шаги в университете уверенно и найти свой путь. Поэтому он построен вокруг четырех тем, которые должны помочь студенту организовать свою жизнь, почувствовать себя увереннее и начать

строить будущее уже сейчас. Каждая тема — это практический шаг, который студент сможет применить после занятия. Содержание курса и рекомендации:

1. Постановки целей. На курсе я учу правильно формулировать и ставить цели, чтобы они были четкими и достижимыми. Цель — это желаемый результат или состояние, которое человек хочет достигнуть. Ставить цели очень важно, потому что они помогают нам ориентироваться и двигаться вперед. Мы используем SMART-методику, состоящую из 5 компонентов: Specific-конкретный, Measurable-измеримый, Attainable-достижимый, Relevant-актуальный и Time bound-достижимый по времени. Например, вместо «Хочу выучить английский» вы поставите цель: «Учить 10 новых слов каждый день» или «Читать каждый день по 20 минут в день». Вы попробуете составить свою цель и двигаться к ее осуществлению шаг за шагом. И помните, что процесс достижения поставленных целей требует действий с вашей стороны! Будьте терпеливы и последовательны и поддерживайте мотивацию!

2. Написание резюме. Вы можете подумать зачем мне резюме, если я только начал учиться. Не забываем, что многие студенты начинают параллельно с учебой и подрабатывать. Вот здесь они сталкиваются с надобностью их написания. На занятиях мы научимся составлять свое первое резюме, даже если нет у вас опыта работы. Вы научитесь выделять свои сильные стороны, то чем гордитесь и презентовать их так, чтобы они работали на вас.

3. Тайм менеджмент. Университетская жизнь-это бесконечный процесс обучения, практических заданий, новых впечатлений и знакомств. Как же найти время на все это? На своем курсе я покажу простые техники тайм менеджмента, разберем матрицу Эйзенхауэра, чтобы отделять важные задачи от срочных, разберем технику Pomodoro одну из эффективных техник управления временем, который помогает увеличить продуктивности за счет коротких перерывов, называемые «помидорами». Регулярные перерывы помогают избежать переутомления и выгорания, что положительно сказывается на здоровье и настроении. На практике вы спланируете свой «идеальный день», попробуете следовать ему и обсудите, что сработало. Эти навыки помогут вам не только успевать к дедлайнам, но и оставлять время на отдых и время на любимое дело. По итогу опросника у 68% студентов повысилась концентрация и отмечалось снижение прокрастинации.

4. Персональный SWOT-анализ. Что делает вас уникальным? Какие преграды мешают вам двигаться вперед? На курсе вы изучите одну из самых простых, но мощных инструментов, чтобы разобраться в своих сильных и слабых сторонах, чтобы увидеть возможности и риски на пути к задачам. Например, ваши творческие способности — это ваша сила, а стеснительность-зона роста, которую необходимо преодолеть, записавшись на тренинги по ораторскому искусству или тренировать общительность самостоятельно. Мы вместе составим ваш SWOT-анализ и подумаем, как использовать ваши таланты, чтобы учеба стала легче и интереснее.

Таким образом, следует отметить, что каждый студент способен на многое, и «Лестница успеха» станет важной отправной точкой к большим достижениям — в учебе, карьере и жизни.

### *Заключение*

Подытоживая наше исследование следует отметить, что «Программа личностного роста» отличается от традиционного обучения тем, что фокус смещается с передачи академических знаний на саморазвитие и формирование мягких навыков (soft skills). Традиционное обучение, как правило, сосредоточено на усвоении конкретных фактов, теорий и профессиональных компетенций - например, математики, истории или инженерии.

Оно ориентировано на внешние результаты: оценки, дипломы, квалификацию. В отличие от этого, программа личностного роста делает упор на внутренний прогресс студента. Она развивает навыки, которые не всегда измеряются экзаменами, но критически важны в жизни: умение управлять эмоциями, эффективно общаться, работать в команде, адаптироваться к изменениям и решать проблемы. Если традиционное обучение учит "что делать", то личностный рост отвечает на вопрос «как быть» — уверенным, мотивированным и готовым к вызовам. Это подготовка не только к профессии, но и к полноценной жизни. «Программа личностного роста» включает разнообразные компоненты, которые помогают студентам развиваться практически и целенаправленно. Вот несколько примеров. *Тренинги:* Интерактивные занятия, например, по тайм-менеджменту или навыкам публичных выступлений. Студенты учатся планировать время или уверенно презентовать идеи через ролевые игры и упражнения. *Коучинг:* Индивидуальные или групповые сессии с наставником, где студенты определяют свои цели (например, карьерные или личные) и разрабатывают план их достижения. Коуч помогает найти внутренние ресурсы и преодолеть барьеры. *Практика осознанности:* техники, такие как медитация или ведение дневника, направленные на развитие внимания и эмоциональной устойчивости. Например, упражнения на дыхание помогают справляться со стрессом перед экзаменами. Эти компоненты работают вместе, чтобы студенты не только освоили полезные навыки, но и научились применять их в реальной жизни, становясь более уверенными и гармоничными. Результаты исследования подразумевают эффективность внедрения программы личностного роста в университетскую среду НОУ УНПК «МУК». Однако наряду с этим выявлены и проблемы: нехватка тренеров/преподавателей по некоторым модулям; разный уровень мотивации среди студентов. В свете всех этих особенностей и мотивационных факторов, образовательные учреждения должны пересматривать свои методики обучения и программы, чтобы эффективно работать с новым поколением студентов [6]. Это может включать в себя разработку интерактивных образовательных платформ, использование новейших технологий в обучении, внедрение геймификации, создание гибких учебных планов и программ, а также активное взаимодействие с представителями бизнеса и профессиональными сообществами для проведения мастер-классов. Понимание их особенностей и потребностей является ключом к успешному обучению и подготовке к профессиональной деятельности. Образовательные учреждения должны быть готовы к адаптации и изменению своих методик и программ, чтобы эффективно работать с этим новым поколением студентов и помогать им достичь своих целей и стремлений. Личностный рост-это не роскошь, а необходимость для современного студента. Данное исследование подтверждает, что даже минимальные, но системные усилия (чтение 30 минут в день, 10 минут медитации, планирование задач по методу Эйзенхауэра) дают значимый результат. Отсюда делаем, что не врожденными способностями определяется успех, а привычками.

#### *Список литературы:*

1. Агапова Т. В. Тенденции в развитии системы высшего образования // Образование. Наука. Карьера: Материалы 4 Международной научно-методической конференции. Курск, 2021. С. 33-37.
2. Апсаматова Э. Идентичность личности в эпоху цифровой трансформации образования // Журнал академических исследований. 2024. Т. 1. №1. С. 36-44.
3. Бермус А. Г. Инновации, традиции и проблема «Другого» в образовании // Полисубъектный подход к организации образовательных инноваций: методологический и

содержательный аспекты: Материалы Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2023. С. 41-47.

4. Калдыбаева А. Т., Юсупова Г. Н. Роль формирования информационной культуры в контексте глобальных изменений современного общества // Высшее образование Кыргызской Республики. 2010. №3. С. 44-48.

5. Кортун В. С., Абарникова Е. Б. Проблемы современного персонализированного обучения // Наука, инновации и технологии: от идей к внедрению: Материалы III Всерос. научно-практической конференции. Комсомольск-на-Амуре, 2025. С. 312-314.

6. Тулемышева Б. И., Дооталиев А. С., Юсупова Г. Н. Цифровая трансформация образовательных систем как метод решения учебно-познавательных задач непрерывного образования // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2025. №3-2(102). С. 131-137.

7. Юрьева Н. В. Трансформация содержания образования // Среднее профессиональное образование: как учить и учиться в современном мире: Материалы III Всероссийской педагогической конференции. СПб., 2024. С. 212-214.

8. Морозова Н. Н. Образование и рынок труда в условиях цифровой трансформации // Тенденции экономического развития в XXI веке: Материалы V Международной научно-практической конференции. Минск, 2023. С. 442-445.

9. Choguldurov M., Yusupova G., Sharshenalieva T., Tulemysheva B. Digitalization of Lifelong Education as a Means for Forming Professional Competences of Students // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №10. С. 317-325. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/95/36>

#### References:

1. Agapova, T. V. (2021). Tendentsii v razvitii sistemy vysshego obrazovaniya. In *Obrazovanie. Nauka. Kar'era: Materialy 4 Mezhdunarodnoi nauchno-metodicheskoi konferentsii, Kursk*, 33-37. (in Russian).

2. Apsamatova, E. (2024). Identichnost' lichnosti v epokhu tsifrovoi transformatsii obrazovaniya. *Zhurnal akademicheskikh issledovaniy*, 1(1), 36-44. (in Russian).

3. Bermus, A. G. 2023. Innovatsii, traditsii i problema "Drugogo" v obrazovanii. In *Polisub"ektnyi podkhod k organizatsii obrazovatel'nykh innovatsii: metodologicheskii i soderzhatel'nyi aspekty: Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Rostov-na-Donu*, 41-47. (in Russian).

4. Kaldybaeva, A. T., & Yusupova, G. N. (2010). Rol' formirovaniya informatsionnoi kul'tury v kontekste global'nykh izmenenii sovremennogo obshchestva. *Vysshee obrazovanie Kyrgyzskoi Respubliki*, (3), 44-48. (in Russian).

5. Kortun, V. S., & Abarnikova, E. B. (2025). Problemy sovremennogo personalizirovannogo obucheniya. In *Nauka, innovatsii i tekhnologii: ot idei k vnedreniyu: Materialy III Vseros. nauchno-prakticheskoi konferentsii, Komsomol'sk-na-Amure*, 312-314. (in Russian).

6. Tulemysheva, B. I., Dootaliev, A. S., & Yusupova, G. N. (2025). Tsifrovaya transformatsiya obrazovatel'nykh sistem kak metod resheniya uchebno-poznavatel'nykh zadach nepreryvnogo obrazovaniya. In *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk*, (3-2(102)), 131-137. (in Russian).

7. Yur'eva, N. V. (2024). Transformatsiya soderzhaniya obrazovaniya. In *Srednee professional'noe obrazovanie: kak uchit' i uchit'sya v sovremennom mire: Materialy III Vserossiiskoi pedagogicheskoi konferentsii, SPb.*, 212-214. (in Russian).

8. Morozova, N. N. (2023). Obrazovanie i rynek truda v usloviyakh tsifrovoi transformatsii. In *Tendentsii ekonomicheskogo razvitiya v XXI veke: Materialy V Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, Minsk, 442-445. (in Russian).

9. Choguldurov, M., Yusupova, G., Sharshenalieva, T., & Tulemysheva, B. (2023). Digitalization of Lifelong Education as a Means for Forming Professional Competences of Students. *Bulletin of Science and Practice*, 9(10), 317-325. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/95/36>

Работа поступила  
в редакцию 31.05.2025 г.

Принята к публикации  
09.06.2025 г.

---

Ссылка для цитирования:

Оторбаева А. К. Личностный рост: инструменты успеха для нового поколения студентов // Бюллетень науки и практики. 2025. Т. 11. №8. С. 451-458. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/117/62>

Cite as (APA):

Otorbaeva, A. (2025). Personal Growth: Tools for Success for a New Generation of Students. *Bulletin of Science and Practice*, 11(8), 451-458. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/117/62>