

## ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9.018:364.62-47(045)

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Аліна Єна

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

**Анотація:**

Соціально-психологічний тренінг стає все більш актуальним у сучасному світі, де особистість зіштовхується з різноманітними викликами і стресорами. Статтю присвячено розгляду ролі соціально-психологічних тренінгів у формуванні психологічної стійкості особистості. Розглянуто методи, техніки та стратегії, що використовуються у таких тренінгах для підвищення рівня психологічної стійкості учасників. Дослідження базується на аналізі наукових джерел і практичного досвіду проведення соціально-психологічних тренінгів. Результати дозволяють зрозуміти важливість цього методу в розвитку особистості та забезпеченні її психологічної стійкості в сучасному соціокультурному середовищі.

**Ключові слова:**

соціально-психологічний тренінг; психологічна стійкість; особистість; ефективність.

**Resume:**

**Yena Alina. Social-psychological training as one of the means of forming psychological resistance of the personality.**

Socio-psychological training is becoming more and more relevant in the modern world, where the individual faces various challenges and stressors. This work is devoted to the consideration of the role of social-psychological trainings in the formation of psychological stability of the individual. It examines the methods, techniques and strategies used in such trainings to increase the level of psychological resilience of the participants. The study is based on the analysis of scientific sources and practical experience of social and psychological training. The results make it possible to understand the importance of this method in the development of personality and ensuring its psychological stability in the modern socio-cultural environment.

The study also analyzes the impact of social-psychological training on various aspects of psychological resilience, such as emotional resilience, self-support, ability to adapt to changes, development of positive thinking and self-regulation. The general analysis of the conducted research allows us to draw a conclusion about the significance of social-psychological training as an innovative and effective tool for the formation of psychological stability of the individual in the conditions of modern society, as well as to identify the prospects for further research in this area. The work discusses the ethical aspects of conducting social and psychological trainings, in particular, ensuring the confidentiality of participants, avoiding potentially harmful effects, as well as taking into account the individual characteristics of program participants. The work calls for more attention to this topic in scientific research, practical programs and educational initiatives in order to improve the quality of life and psychological well-being of modern society.

**Key words:**

social and psychological training; psychological stability; personality; efficiency.

Постановка проблеми. Психологічна стійкість є важливою характеристикою особистості, особливо в умовах сучасного стресового середовища. Проте, багато людей мають складнощі у її забезпеченні. Саме тут на допомогу приходить соціально-психологічний тренінг як інструмент формування психологічної стійкості. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – це інтерактивний метод навчання. На відміну від традиційних форм навчання, він активно впроваджує моделювання поведінки та взаємний обмін досвідом між учасниками групи. В результаті саморозкриття учасники мають можливість накопичувати знання один про одного та надавати змістовний зворотній зв'язок. Психологічний зворотній зв'язок – це отримання інформації про себе від партнера по спілкуванню.

Незважаючи на розвиток сучасного суспільства та зростання уваги до психологічного благополуччя, питання формування психологічної стійкості особистості

залишається актуальним та складним. Особливо це стає помітним у контексті зростаючих вимог, стресу та невпевненості, з якими зіштовхуються люди у сучасному житті. Саме тому соціально-психологічний тренінг розглядається як один із потенційно ефективних інструментів для розв'язання цієї проблеми. Проте існують деякі ключові аспекти, які потребують подальшого дослідження та уваги. Серед них: ефективність методів (важливо визначити, які саме методи та підходи до соціально-психологічного тренінгу найбільш ефективні у формуванні психологічної стійкості особистості, з урахуванням різних контекстів та груп учасників), індивідуалізація підходу (кожна особистість унікальна, тому важливо вивчити, які саме фактори впливають на формування психологічної стійкості для різних категорій людей, таких як діти, підлітки, дорослі, а також люди з різними вподобаннями та досвідом), підтримка на практиці (після закінчення тренінгу важливо забезпечити

підтримку учасникам у впровадженні отриманих знань і навичок у повсякденному житті та роботі), довготривала ефективність (потрібно вивчити, наскільки тривалою є ефективність соціально-психологічного тренінгу в контексті формування психологічної стійкості, чи необхідно проводити додаткові сесії та оновлення підходів з часом). Ці аспекти становлять складну проблематику, яка вимагає дослідження та уваги фахівців у галузі психології та соціальної роботи для подальшого розвитку ефективних програм тренінгу та підтримки психологічної стійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальні дослідження підтверджують ефективність соціально-психологічного тренінгу у формуванні психологічної стійкості. Ці тренінги спрямовані на розвиток таких навичок, як емоційний інтелект, саморегуляція, соціальна адаптація та конфліктне вирішення.

Формулювання цілей статті. Мета статті – проаналізувати роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні психологічної стійкості особистості та визначити його ефективність як інструмент психологічного розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціально-психологічний тренінг – це комплексна програма, спрямована на розвиток особистісних якостей та навичок, необхідних для подолання стресу та складних ситуацій. Ці тренінги можуть включати різноманітні методи, такі як групова дискусія, рольові ігри, тренування комунікативних навичок та інші. Важливим аспектом соціально-психологічного тренінгу є розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє особистості краще розуміти та контролювати свої емоції. Це допомагає знижувати рівень стресу і підвищувати загальний рівень психологічної стійкості. Крім того, соціально-психологічні тренінги сприяють формуванню навичок соціальної адаптації та вміння ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Це дозволяє особистості краще адаптуватися до змін у соціальному оточенні та зберігати психологічну стійкість навіть у складних ситуаціях (Корольчук, 2006, с. 577).

У ХХ столітті тренінг як засіб адаптації людини до певної професії та перепрограмування її поведінки і діяльності набув широкого визнання і впровадження в різних сферах людського буття. У сучасних умовах тренінг має стати одним з основних інструментів професійного навчання, спрямованого на формування та розвиток особистісних і професійних компетенцій.

Соціально-психологічний тренінг розвиває вміння підтримувати комунікацію та психологічно стимулює особистість до

діяльності. Загальна психологічна компетентність може покращити комунікативні навички, а використання соціально-психологічного тренінгу – насамперед для особистісного розвитку, формування навичок ефективної комунікації, набуття навичок ділового та неформального спілкування, розвитку впевненості в собі у спілкуванні та зниження рівня тривожності, а також забезпечення стійкої мотивації до особистісного розвитку.

Основні складові соціально-психологічного тренінгу, спрямовані на формування психологічної стійкості особистості, можуть мати у своєму складі: 1) техніки релаксації – навчання методам зниження стресу та розслаблення допомагає особистості зберегти емоційну стабільність у надзвичайних ситуаціях; 2) тренування соціальних навичок – розвиток навичок спілкування, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів допомагає підвищити впевненість у власних можливостях та здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми; 3) когнітивно-поведінкові стратегії – навчання позитивному мисленню, переосінці негативних ситуацій та зміна негативних уявлень про себе допомагає зберегти психологічну стійкість в умовах стресу та негативних впливів; 4) емоційний інтелект – розвиток навичок відчуття, розуміння та ефективного управління власними та чужими емоціями сприяє збереженню психологічної стійкості в різних ситуаціях; 5) підвищення саморефлексії – самоаналіз та розуміння власних реакцій на стресори допомагає розвивати внутрішню ресурсність та зміцнює психологічну стійкість; 6) створення підтримуючого середовища – важливою складовою соціально-психологічного тренінгу є формування підтримуючого оточення, де учасники можуть відчувати підтримку та розуміння; 7) способи управління стресом та вирішення проблем. Це дозволяє особистості ефективно адаптуватися до змін у своєму житті та зберігати емоційну стабільність; 8) інтерактивні вправи та рольові ігри – це дозволяє учасникам тренінгу емпірично відчувати й освоїти нові навички. Рольові ігри, симуляції реальних ситуацій та групові дискусії сприяють кращому засвоєнню матеріалу та розвитку комунікативних навичок; 9) підвищення рівня самосвідомості – тренінги сприяють підвищенню рівня самосвідомості учасників, дозволяючи їм краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, потреби та цінності. Це допомагає уникати переважанення, підтримує гармонію між внутрішнім світом та зовнішнім середовищем, а також зберігає психологічну стійкість (Приходько, 2005, с. 184).

У результаті участі у соціально-психологічних тренінгах може значно підвищити рівень

психологічної стійкості особистості, що в свою чергу сприяє успішному функціонуванню в сучасному суспільстві і покращує якість життя. Загальна мета соціально-психологічного тренінгу полягає в підвищенні рівня адаптації та внутрішньої ресурсності особистості, що дозволяє їй ефективно протистояти стресу та викликам сучасного життя. Загальні завдання соціально-психологічного тренінгу на формування психологічної стійкості особистості можуть містити такі аспекти: 1) розвиток навичок управління емоціями – особистість навчається впізнавати, розуміти та ефективно управляти своїми емоціями, що допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати емоційну стійкість; 2) підвищення рівня саморегуляції – учасники навчаються контролювати свої дії, реакції та взаємодію у різних ситуаціях, що сприяє збереженню психологічної стійкості; 3) розвиток соціальних навичок та адаптації – особистість навчається ефективно взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати конфлікти та будувати підтримуючі стосунки та вчиться адаптуватися до змін у житті та середовищі; 4) підвищення самообізнаності – учасники тренінгу працюють над розумінням власних потреб, цінностей, сильних та слабких сторін, що допомагає їм краще реагувати на внутрішні та зовнішні виклики; 5) стимулювання особистісного росту – тренінг сприяє розвитку особистісних якостей, впевненості у власних силах та відчуття здібності до самореалізації (Крайнюк, 2007, с. 389).

Ці завдання спрямовані на комплексне формування психологічної стійкості особистості та підвищення її адаптаційних можливостей у різних сферах життя.

Успіх тренінгу та навчання залежить від багатьох факторів. Однією з найважливіших умов ефективності тренінгу є готовність учасника до самовдосконалення, його активність, відкритість і бажання оптимізувати власну психологічну компетентність. Ведучий тренінгових груп повинен володіти значною кількістю різноманітних алгоритмів (методів, прийомів) і уміти комбінувати ці алгоритми в найрізноманітніших варіантах залежно від обставин його діяльності. Але цього замало. Психолог повинен бути готовий у будь-який момент забути звичний алгоритм та імпровізувати, одночасно модифікуючи вправи і створюючи нові. Подібний рівень професіоналізму досягається тільки на основі досвіду і здібностей до творчості. Щоб «грати» прийомами і вправами, треба дуже глибоко розуміти їхній сенс, відчуття їх, тобто в кожному з них пройти момент переживання. Тоді кожна вправа буде не сухим алгоритмом, схемою дій, покроковим планом – а проживанням досвіду,

причому не тільки для учасників групи, але і для ведучого.

Як правило, соціально-психологічний тренінг проходить у групах з 6–15 учасників і ґрунтується на базовому принципі спонтанності, дотримання якого є обов'язковим у процесі формування групи. У процесі групової взаємодії між учасниками відбувається визнання їхніх індивідуальних якостей, формуються партнерські стосунки, взаємоповага та взаєморозуміння, що також сприяє набуттю навичок взаємодії у спілкуванні, сприйнятті та розумінні партнера. Набуття навичок і досвіду відбувається за активної участі всіх членів групи і кожного окремо, і ґрунтується на принципі активності самостійного розвитку найбільш ефективних комунікативних навичок, а не засвоєння вже готових знань і технік. У тренінгу використовуються ігрові методи, групові дискусії, аналіз конкретних ситуацій, рольові ігри, вербальні та невербальні техніки для розвитку соціальної перцепції та засвоєння теоретичних знань безпосередньо на практиці. У сучасному суспільстві комунікативні навички, знання психологічних особливостей та використання психологічних методів є дуже необхідними для фахівців, чия робота пов'язана з постійним контактом з людьми.

Проведення тренінгу вимагає уваги до деталей та врахування різних факторів для досягнення максимального ефекту. Ось кілька основних критеріїв, які можуть бути використані для успішного проведення тренінгу: цільове спрямування (необхідно чітко визначити цілі та очікувані результати від тренінгу, які навички або знання учасники повинні здобути); аудиторія (потрібно адаптувати зміст і методи тренінгу до потреб та рівня учасників); інтерактивність (забезпечується активна участь учасників через використання різноманітних інтерактивних методів, таких як дискусії, групові вправи, рольові ігри тощо); структура і логіка (тренінг має бути організований так, щоб він був логічно послідовним і легким для сприйняття учасниками); використання різних методів (комбінування методів навчання, таких як презентації, демонстрації, вправи, кейси тощо, забезпечує максимальне засвоєння матеріалу); залучення досвіду (використання реальних прикладів і кейсів підвищує зацікавленість учасників); адаптація (потрібно бути готовим адаптувати програму тренінгу під час проведення в залежності від потреб аудиторії та ситуації); мотивація (створіть стимули для учасників, щоб вони були зацікавлені та мотивовані активно брати участь у тренінгу та засвоювати нові знання); уважне планування і підготовка (на цьому етапі

визначається чіткий план тренінгу, включаючи розподіл часу для кожної частини, список тем і вправ, а також необхідні матеріали та ресурси); ефективна комунікація (забезпечуючи чітку та ефективну комунікацію з учасниками, потрібно пояснювати матеріал ясно та зрозуміло); забезпечення залучення кожного учасника (підтримуйте активну участь кожного учасника, стимулюючи їхню участь у дискусіях та вправах); оцінка та зворотний зв'язок (після завершення тренінгу необхідно забезпечувати механізми для оцінки його ефективності та отримання зворотного зв'язку від учасників); посттренінгова підтримка (надайте підтримку та ресурси для учасників після завершення тренінгу, щоб допомогти їм застосовувати отримані знання в практичних ситуаціях). Ці критерії допоможуть забезпечити ефективне проведення тренінгу та досягнення поставлених цілей.

Психологами можуть бути проведені тренінги із формування психологічної стійкості особистості за такими темами: «Розуміння стресу та його вплив на психологічне здоров'я», «Емоційна стійкість: розвиток інструментів для керування емоціями», «Саморегуляція та контроль власних реакцій», «Розвиток позитивного мислення та оптимізму», «Вміння адаптуватися до змін та вибудовувати плани дій у кризових ситуаціях», «Комунікаційні навички та взаємодія з оточуючими у стресових ситуаціях», «Практичні вправи та ситуаційні ролеві ігри для зміцнення психологічної стійкості», «Розвиток ресурсів і стратегій для збереження психічного здоров'я в довгостроковій перспективі». Ці теми можуть бути організовані у вигляді окремих сесій або модулів тренінгу з метою послідовного та систематичного формування психологічної стійкості особистості.

Зважаючи на важливість практичних вправ у тренінгу на формування психологічної стійкості можна використовувати в практиці: 1) дихальні вправи – навчання глибокого, медитативного дихання для заспокоєння нервової системи та зниження рівня стресу; 2) вправи на управління емоціями – самоаналіз емоційних реакцій у стресових ситуаціях, використання технік зниження емоційної напруги, таких як «дихання на відлік» або «візуалізація спокою»; 3) вправи на зосередженість і увагу – вправи для покращення концентрації та зниження впливу негативних думок; 4) запис позитивних думок – регулярне ведення щоденника, де учасники записують позитивні аспекти свого життя, досягнення та подяки; 5) стратегії проблемного вирішення – вироблення навичок аналізу ситуації, виявлення альтернативних шляхів дії та

прийняття обґрунтованих рішень; 6) ролеві ігри – ситуаційні ігри, що допомагають відчувати себе у різних реальних ситуаціях та навчити знаходити рішення в умовах стресу; 7) фізичні вправи – завдання на зняття фізичного напруження та збільшення відчуття власної сили і здатності подолати труднощі; 8) групові вправи на співпрацю та підтримку – виконання завдань або проектів у групі для підтримки та взаємодопомоги між учасниками. Ці вправи можуть бути ефективними інструментами у тренінгу на формування психологічної стійкості, допомагаючи учасникам зміцнити своє психологічне благополуччя та ефективно впоратися з життєвими труднощами.

Висновки. Соціально-психологічний тренінг є методом навчання та розвитку, спрямованим на покращення соціальних та психологічних навичок учасників. Цей вид тренінгу включає в себе різноманітні вправи, дискусії, ролеві ігри та інші активні методи, спрямовані на підвищення емоційного і соціального інтелекту, розвиток комунікативних навичок, підтримку та співчуття.

Метою соціально-психологічного тренінгу може бути: зміцнення самооцінки та підвищення впевненості в собі, розвиток навичок спілкування та міжособистісних відносин, управління стресом та емоціями, формування толерантності та розуміння інших, підтримка в розвитку емпатії та співчуття, навчання ефективним стратегіям вирішення конфліктів та сприяння розвитку лідерських якостей та командної роботи.

Учасники тренінгу активно взаємодіють між собою та з тренером, спільно вирішуючи завдання та аналізуючи власні емоції та думки. Важливою складовою успіху такого тренінгу є атмосфера взаємопідтримки, довіри та відкритості.

Соціально-психологічний тренінг знайшов широке застосування в різних сферах, таких як освіта, бізнес, медицина, соціальна робота та інші, де важливо розвивати соціальні та психологічні навички для успішного функціонування в сучасному світі.

Соціально-психологічний тренінг є потужним інструментом у формуванні психологічної стійкості особистості. Під час тренінгу учасники отримують знання, навички та підтримку, необхідні для ефективного управління емоціями, стресом та викликами життя. Цей процес сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості, підвищує самооцінку, зміцнює віру у власні сили та здатність впоратися з будь-якими труднощами. Подальша робота в цьому напрямі відкриває широкі перспективи, наприклад, можливість розробки більш ефективних методик тренінгу, адаптованих до конкретних груп

учасників та їхніх потреб. Зростання інтересу до соціально-психологічних тренінгів свідчить про їхню актуальність у сучасному світі, де стрес, невпевненість та емоційне навантаження стають

все більш поширеними. Таким чином, подальша робота в цьому напрямку має великий потенціал для підвищення якості життя і психологічного благополуччя суспільства.

**Список використаних джерел**

- Корольчук, М.С. (2006). *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах*: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр. 580 с.
- Крайнюк, В.М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*: монографія. Київ: Ніка-Центр. 432 с.
- Приходько, В.В. (2005). *Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції*. Вісник Львівського університету. Вип. 19, С. 182 – 188.

**References**

- Korolchuk M. S. (2006) *Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh* [Social and psychological support of activities in normal and extreme conditions]: navch. posib. Kyiv: Nykatsentr [in Ukrainian].
- Krainiuk V. M. (2007) *Psykhohohiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]: monohrafiia. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
- Prykhodko V. V. (2005) *Sotsialno-psykholohichni treninh yak zasib formuvannia komunikatyvnoi kompetentsii* [Social-psychological training as a means of forming communicative competence]: Visnyk Lviv. un-tu. [in Ukrainian].

**Відомості про автора:**

**Єна Аліна Сергіївна**  
 alina.yena1999@gmail.com  
 Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
 Харківської обласної ради  
 пров. Руставелі 7, м. Харків, 61050, Україна

doi: 10.33842/22195203-2024-1-32-88-92

*Матеріал надійшов до редакції 03. 04. 2024 р.  
 Прийнято до друку 23. 04. 2024 р.*

**Information about the author:**

**Yena Alina Serhiivna**  
 alina.yena1999@gmail.com  
 Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy»  
 of Kharkiv Regional Council  
 Rustaveli Lane 7, Kharkiv, 61050, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2024-1-32-88-92

*Received at the editorial office 03. 04. 2024.  
 Accepted for publishing 23. 04. 2024.*