

ВПЛИВ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Паніван Г. М.

*магістр психології,
викладач кафедри педагогіки та психології
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

Соколовська Є. В.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними соціально-психологічними умовами життя суспільства де значними змінами є: підвищення рівня стресогенності, інформаційне навантаження та інтенсивність міжособистісних взаємодій. У цих умовах особливій значущості набуває проблема розвитку емоційної сфери особистості, зокрема емоційного інтелекту, адже соціальна адаптація до швидких змін та ефективна саморегуляція сьогодні вкрай необхідні.

Дослідження емоційної сфери особистості несе інтегральний характер, оскільки йдеться не про одну навичку, а про систему навичок, яка включає усвідомлення, розуміння, регуляцію та функціональне використання емоцій. Психологічний тренінг прямо впливає на емоційний інтелект людини, бо розвиток вибудовується через особисто пережитий досвід, через реальну практику, а не тільки знання. Сучасні тренінгові технології створюють умови для активізації, емоційного досвіду людини, емпатичного ставлення до інших, розвитку навичок саморегуляції, а також ефективних міжособистісних взаємодій, що взагалі сприяє підвищенню рівня емоційного інтелекту [1, с. 17–29].

Тренінговий формат ефективно працює з емоційним інтелектом особистості через сукупність психологічних механізмів. Завдяки здатності рефлексувати, людина починає розпізнавати та розуміти свої емоції, а когнітивна переоцінка змінює її ставлення до тої чи іншої ситуації, що сприяє трансформації та закріпленню отриманого досвіду [2, с. 10–15].

Розвиток особистості може відбуватися в групі учасників тренінгу, яка підсилює ефект, тому що саме серед людей об'єднаних загальними цілями, формуються практичні навички, що будуть інтегровані в життя. «Особистісне зростання – поняття широкі, охоплює все різноманіття життя людини впродовж усіх відпущених їй років, починаючи від народження і закінчуючи смертю». [3, с. 92]. Людина, яка має безпечний простір в умовах

для особистісного розширення, розкривається в самовираженні, тренується бути відкритою і може надавати зворотній зв'язок та отримувати професійну підтримку тренера під час формування нових стратегій поведінки. Необхідно зауважити також на тому, що емоційна сфера виступає центральним механізмом в розвитку особистості, тому що саме через свої переживання людина усвідомлює власне ставлення до світу, до себе і до того що відбувається в її житті, це є процесом самопізнання. Необхідним фактором для розвитку емоційного інтелекту учасника психотренінгу є емоційна готовність, як здатність сприймати, осмислювати та трансформувати власні переживання. «Особистість розкривається через емоційну готовність до творчої діяльності як результуючого вияву самотворення її афективної сфери. Оскільки саме в емоціях розкривається ставлення особистості до дійсності, до самої себе (людина через переживання усвідомлює власний внутрішній світ, за їхньою допомогою проходить процес самопізнання, і, крім того, через переживання здійснюється вплив на інших), емоційна готовність є важливим фактором саморозвитку творчої особистості, формування її життєвого шляху, особистісного досвіду» [4, с. 213.].

В сучасних умовах буття не так багато людей досягають рівня, який ми називаємо справжньою особистісною зрілістю. «Однією з причин є неконструктивний вихід з криз, що зустрічаються на кожному життєвому шляху. Нерідко людина не наважується переробити всю ту внутрішню роботу, якої від неї потребує криза. Вона не готова ризикувати, не хоче страждати, боїться самотності, не вірить у власні сили». [5, с. 35.]

Психологічний тренінг виступає як міст, як специфічне тренування нових конструктивних стратегій поведінки. Тренер забезпечує добрі умови роботи групи, відстежує настрій та потреби кожного учасника, використовує гумор, метафори, сучасні дослідження та приклади з життя, чим оживляє навіть найсухішу теорію для кращого розуміння і засвоєння інформації, яка допоможе долати опір щоб в реальному житті обирати більш конструктивні моделі поведінки.

Отже, підсумовуючи зазначимо що розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою формування зрілої, гнучкої в мисленні та творчої особистості. Психотренінг має безліч переваг перед іншими методами навчання, оскільки його особливими характеристиками є вплив на учасників через гру, підвищену емоційну і рухову активності, відчуття радості, систематичну рефлексію, формування навичок, вибудовування нових стратегій у сфері спілкування і так далі [6, с. 58-65.]. Психологічний тренінг як поведінкова репетиція, він передбачає розвивальний, рефлексійний та поведінковий формати, які добре можуть бути інтегровані в реальне життя людини, тому і є чинником емоційного інтелекту особистості.

Література:

1. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2022. № 1. С. 17–29.

2. Гудзь Т. О. Психологічні механізми формування емоційного інтелекту в тренінговому форматі. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2025. № 2. С. 10–15.

3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ: Центр учбової літератури, 2023. С. 92.

4. Кириченко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007. С. 213.

5. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2013. С. 35.

6. Лефтеров В. О. Теорія і практика психологічного тренінгу. Київ: Ліра-К, 2025. С. 58–65.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-90>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

Перелигіна Л. А.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Швалб А. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

Бондаренко Г. М.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний університет цивільного захисту України
м. Черкаси, Україна*

Повномасштабна війна актуалізувала проблему збереження психічного здоров'я військовослужбовців як одного з ключових ресурсів обороноздатності держави та майбутнього післявоєнного відновлення України. Тривале перебування в умовах бойового стресу, постійної загрози життю, втрат побратимів, фізичного виснаження та високої відповідальності спричиняє зростання ризиків дезадаптації, тривожних