

2. Ларіонов, С. О., & Сашуріна, О. Ю. (2022). Професійні деструкції, емоційне вигорання: що не так із ресурсами правоохоронців? *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конференції* (с. 143). Харків, МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ, Науковий парк «Наука та безпека». [українською мовою].

3. Арефнія, С.В. (2018). Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади. Дисертація канд. психол. наук. [українською мовою].

4. Матохнюк, Л. (2022). Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»,* (2), 24-29. [українською мовою].

## **ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ**

**УДК: 159.923**

**Редька Інга Анатоліївна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** *Стаття представляє соціально-психологічний тренінг розвитку соціально-психологічної адаптації молоді. Презентує вправи та форми роботи з розвитку соціально-психологічної адаптації.*

**Ключові слова:** *соціально-психологічний тренінг, соціально-психологічна адаптація.*

**Актуальність дослідження.** Даний період розвитку людини спонукав соціологів та психологів всього світу теоретично та на практиці досліджувати кожний віковий період людини, без винятком є молодь. Як відомо, сьогодні в Україні триває соціально політична криза. Це переломний момент у розвитку країни, різкий перехід політичної ситуації з одного якісного стану в

інший. В умовах даної кризи успішність та адекватність соціально-психологічної адаптації, визначають тенденції соціального та політичного розвитку суспільства.

Молоді люди – це ще не зовсім сформовані та зрілі особистості, саме тому дуже важливо створити оптимальні умови для самоствердження, для самореалізації, професійного та сімейного визначення молоді. Формуванню цих якостей особистості заважатимуть кризові політичні ситуації у державі: війна, нестабільність, економічна криза, висока агресивність соціуму, тривожність та панічність. Важливим фактом вважається те, що молодь не бачить свого майбутнього у даній державі, причиною є політична криза в Україні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Проблему соціально-психологічної взаємодії особистості і суспільства, функціонування особистості у великих і малих соціальних групах, пошукові дієвих методів впливу на процес соціалізації особистості присвячували наукові розвідки як західні (Ч. Кулі, Г. Мід, Дж. Морено, Г. Тард, Дж. Хоуманс).

Також в Україні окремі аспекти цієї проблеми досліджувалися в рамках загальної психології, соціальної психології (І. Бондаренко, О. Борисенко, О. Васильченко, П. Зільберман, О. Каганов, О. Кокун, С. Кулик, В. Невмержицький, А. Скрипко, В. Струкуленко, Ю. Сапарай).

**Мета наукової публікації:** ознайомити психологів, педагогів та інших осіб з тренінгом розвитку соціально-психологічної адаптації молоді у період соціально-політичної кризи.

**Завдання статті:**

Продемонструвати структуру розвитку соціально-психологічного тренінгу адаптації молоді у період соціально-політичної кризи.

**Методи та методики дослідження:** пояснити та представлення структуру соціально-психологічного тренінгу адаптації молоді у період соціально-політичної кризи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У широкому значенні під соціально-психологічним тренінгом розуміють практику психологічного впливу, яка ґрунтується на активних методах групової роботи, використання своєрідних форм навчання: знання, уміння і технік у сфері спілкування, діяльності, власний розвиток та корекція.

Власне термін «тренінг» виник в практичній роботі зі здоровими людьми і дотепер використовувався (і використовується) багатьма психологами в поєднанні з прикметником «соціально-психологічний». Він пропонує таке робоче визначення тренінгу: «сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку» (Сапарай Ю., 2008).

Найбільш повне тлумачення терміна «тренінг» подано в психотерапевтичній енциклопедії: «Тренінг - це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, навчання і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь» (Завацька Н., 2010).

Тренінг розрахований на 2 дні, тривалість сесії – 4 години, між сесіями відводиться 10 – 15 хвилин для перерви на каву. Місце проведення – студентська аудиторія, кількість учасників – 12 – 15 осіб.

**Перша вправа «Нетрадиційне привітання».** Сприяє зняттю напруги та створює невимушену атмосферу в групі. Кожен учасник групи повинен привітатися з іншим: а) двома долонями; б) однією долонею; в) коліном; г) чолом; г) носом.

**Вправа «Я — людина».** Ця гра завдяки своїй динамічності сприяє ближчому знайомству учасників між собою, допомагає розкритися кожному і позбутися закомплексованості.

**Хід проведення:** Винесіть стілець одного з учасників за коло. Учасники сідають на свої місця. Бажаючий стає в центрі (за необхідності це може бути ведучий) і промовляє одне речення про себе «Я — людина», продовжуючи речення і називаючи найхарактернішу свою рису.

Наприклад: «Я людина, яка любить допомагати іншим», «Я людина, яка часто буває роздратованою». Інші сидять і слухають. Якщо ж хтось вирішить, що міг би сказати про себе те саме, він повинен швидко встати і помінятися місцями з іншим учасником, який має аналогічну характеристику. Не можна сідати на те саме місце. Одному завжди не вистачає місця; той, хто залишився без стільця, стає в коло і каже про себе: «Я людина.....»

Гра закінчується, коли вичерпується енергія групи і втрачається динамічність. Вправа не повинна тривати більше 10—20 хвилин. Обговорення. Якщо хтось хоче, то може поділитися своїми враженнями.

**Вправа «Налагодження контактів».** Ця вправа дає навички щодо налагоджування нових контактів. Її метою є знайомство з людьми, яких не знаєш, та формування вміння першим ділитися з іншими своїми думками.

**Хід проведення:** У групі кожен знаходить того, кого ще не знає або знає найменше. Потім утворюються пари. Протягом 3 хвилин кожен у парі розповідає, якою людиною він є. Після цього кожен учасник знаходить ще когось іншого, кого погано знає, і розповідає протягом 3 хвилин про дві найважливіші речі, які сталися з ним останнім часом. Те саме робить і співрозмовник.

*Теми для розмов у парах:*

- 1) Якою твариною я хотів би бути і чому.
- 2) Що мені в собі найбільше подобається.
- 3) Як би я хотів змінитися, якщо б міг це зробити.
- 4) Мій найважливіший досвід дитинства.
- 5) Моя мрія.
- 6) В яку кумедну історію я нещодавно потрапив.

**Вправа «Правила»** спрямована на формування безпечної, комфортної атмосфери для учасників тренінгу, акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі. Всім учасникам пропонується визначити правила, яких вони будуть дотримуватися в процесі тренінгової роботи. Правила, які учасники тренінгу приймають, фіксуються на аркуші паперу.

**Вправа «Яким я буду через 5 років».** Один з учасників сідає на «гарячий стілець». Подивіться на учасника в центрі кола. Ви його вже добре знаєте. Уявіть його через п'ять років, розкажіть, де він працюватиме, що робитиме у вільний час, чи буде у його сім'я? Відбувається **обговорення**, яким ви уявляєте своє майбутнє? чого очікуєте? чого побоюєтесь?

**Вправа «Візитка», «Я за тебе відповідаю».** Для виконання вправи учасники сідають в коло. Кожен учасник розповідає про свого партнера протягом однієї хвилини, представляючи його групі. Після закінчення розповіді група задає уточнюючі питання, допомагаючи зробити «візитку» найбільш інформативною.

**Вправа «Екран настрою»** спрямована на створення доброзичливої атмосфери, позитивного настрою у колективі.

**Вправа «Капітани і пасажери» (50 хв)** Легенда: наше життя – це море, а ми пливемо по цьому морю на кораблі. Хто ми його пасажери або капітани? Обговорення в малих групах, а потім в колі наступного питання: у чому «плюси» і «мінуси» в ролі капітана і в ролі пасажера?

**Вправа « Мені подобається жити в Україні, тому що...»** Кожний учасник по черзі, починає фразу зі слів «Мені подобається жити в Україні, тому що...» (Наприклад: я люблю своє місто, це моя рідна). Усі інші учасники уважно слухають, та не повторяють інших.

**Вправа «Корабель» (15 хв.)** має на мені допомогти адаптуватися до екстремальних умов. Хід проведення: ми вирушаємо з вами в подорож на кораблі, кожен з нас бере на корабель реальні речі на певну букву (наприклад, на букву «н», «до», «я») по колу. Періодично букву міняємо, в словах не повторюватися.

**Вправа «Послання самому собі».** Мета: емоційне розвантаження учасників. Хід проведення: учасники стають у шеренгу так, щоб у кінці лишилось достатньо місця. Перший говорить своєму сусідові фразу, яку б він хотів почути сьогодні зранку, й біжить у кінець шеренги. Сусід передає цю фразу по ланцюжку, чекає, доки вона пройде 2—3 учасників, передає свою фразу й біжить у кінець шеренги, наступний робить аналогічно. Вправа триває до того моменту, поки всі учасники не передадуть і не отримають свої повідомлення.

**Вправа «Мої очікування»** спрямована на виявленні очікувань учасників тренінгу. Учасникам пропонується у невербальній формі показати власні очікування від сьогоднішнього тренінгового дня. Інші учасники намагаються відгадати, що саме показує ця людина.

**Вправа «Незвичайна подорож містом»** спрямована на розвиток оригінальності мислення, та на покращення соціально-психологічної адаптації.

**Вправа «Я унікальний ...» (10-15 хв.)** Вправа спрямована на підвищення самооцінки і прийняття інших такими як вони є. Хід проведення: кожний учасник по черзі, називає одну свою унікальну якість або особливість, щоб ні у одного з присутніх такого більше не було.

**Вправа «Здоба»** має на меті набуття емоційної рівноваги. Учасники поділяються на пари. Один вдає пекаря, інший — здобне тісто. Завдання для «тіста» — повністю розслабитись і довіритись рукам майстра. Завдання для «пекаря» — добре «вимісити» своє тісто, передати йому своє тепло, вкласти душу в свій кулінарний витвір і «спекти». Учасники можуть презентувати свої «вироби», поділитись відчуттями, емоціями.

**Вправа «Від щирого серця»** має на меті формування позитивного ставлення один до одного. Хід виконання: учасникам тренінгу потрібно виконати інструкцію, яку дає тренер. Учасники отримують паперові серця і пишуть на них побажання іншим (частинку чогось найкращого зі свого серця). Далі прикріплюють їх на велике «серце», яке прикріплене до дошки.

**Вправа «Позиція» (20 хв).** Мета вправи: рефлексія учасників тренінгових занять. Хід проведення: учасники утворюють 2 кола: внутрішній і зовнішній. Зовнішнє коло рухається, внутрішній залишається на місці. Знаходячись в зовнішньому колі висловлюють своє враження про партнера по внутрішньому колі, починаючи з фрази «Я бачу тебе», «Я хочу тобі сказати», «Мені подобається в тобі». Через 2 хвилини зовнішнє коло зміщується на одну людину.

Рефлексія. Обговорення тренінгових вправ.

**Висновок.** Отже, у нашому дослідженні був розроблений тренінг з підвищення соціально-психологічної адаптації молоді. За рахунок корисної інформації та різноманітних вправ, молоді люди розвинули у собі комунікативні та організаторські вміння, розширили свої уявлення про себе як особистість та навчилися швидко пристосовуватися до нових умов.

**Перспективами подальших досліджень** буде впровадження соціально-психологічного тренінгу у роботу з молоддю та перевірка ефективності даного тренінгу та інтерпретація отриманих даних.

#### **Список використаної літератури.**

1. Войтко В. (2006). Методологічні проблеми соціалізації молоді. *К.: Знання [українською мовою]*.
2. Галецька І. (2003). Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки".. Вип. 5.* [українською мовою].
3. Завацька Н. (2010). Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. Костюка НАПН України.* [українською мовою].
4. Полякова О., Сапарай Ю. (2008). Стан та проблеми інтеграції молоді з особливими потребами в сучасне українське суспільство. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* [українською мовою].