



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології

Збірник матеріалів

**Всеукраїнська науково - практична конференція з
міжнародною участю
15-16 квітня**

Київ 2026

УДК 159.923.2:37.015.3]:061.3(082)

Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15-16 квітня 2026 р.) / за заг. ред. Перепелюк Т.Д., Київ: МДУ, 2026, 280 с.

Головний редактор: Перепелюк Т.Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Маріупольський державний університет

Редакційна колегія:

Блашкова О.М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології, Маріупольський державний університет

Полілуєва І.В., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Відповідальний за випуск:

Перепелюк Т.Д., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології;

Шахов В.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

**Рекомендовано до друку вченою радою психолого-педагогічного
факультету Маріупольського державного університету
(протокол № 8 від 27.05.2026 р.)**

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: основні напрямки та технології» створено за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, яка відбулася 15-16 квітня 2026 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу психологічних тренінгів на психологічне здоров'я особистості у кризових життєвих ситуаціях; окреслено можливості використання групових форм роботи під час кризових та екстремальних ситуацій; окреслено методики організації тренінгів зі здобувачами вищої освіти в умовах змішаних форм навчання; охарактеризовано екзистенційно-психологічні впливи екстремальних ситуацій на особистість здобувачів і викладачів, з військовослужбовцями та цивільним населенням; визначено перспективи подальших досліджень тренінгових методів.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, здобувачам закладів вищої освіти та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією діяльності у кризових ситуаціях.

1. Гриньова Н., Глотова О. Дослідження особливостей самоставлення підлітків та психологічні умови його корекції. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 27-31.
2. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
3. Нечерда В. Розвиток асертивності учнів старших класів у контексті формування успішної особистості: до проблеми дослідження. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55, т.1. С. 188-192.
4. Тарасевич І.Ю. Психологічний тренінг: теорія і практика: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 50 с.
5. Шульга Д. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 20024. №1. С. 90-96.

ЛИТВИНОВА Галина,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ПРОФІЛАКТИКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Проблема тривожності учнів, особливо підлітків, завжди є актуальною, особливо зараз у сучасних реаліях соціальної нестабільності, зокрема в контексті військових дій. Досліджувана тема охоплює не тільки підлітків, а і їх батьків та фахівців, які тісно працюють з ними та намагаються знайти вихід та не допустити

стану тривожності. Сучасні дослідники (Токарчук А., Коваль І., Ворощук О., Луц О.) наголошують про зростання рівня тривожності серед підлітків.

Проаналізувавши наукову літературу можна впевнено сказати, що тривожність серед підлітків проявляється у підвищеній нестійкості, невпевненості та занепокоєності. Під час тривоги діти відчують почуття напруги, страху, невизначеності та безпорадності.

Сучасні підлітки зіткнулися з чисельними стресовими факторами та викликами, такими як тиск із боку суспільства, труднощі в навчальному процесі які пов'язані з дистанційним форматом, активне користування соціальними мережами (зокрема кібербулінг), наслідками військових дій, сімейні конфлікти та економічну нестабільність. Всі ці чинники сприяють тривожності, саме тому потрібно підвищувати рівень профілактики з цього питання, для зниження та профілактики рівня тривожності у підлітковому віці.

В психології феномен тривожності вивчається у двох напрямках: як емоційний стан, що виникає, коли індивід сприймає певний подразник у якості потенційної або актуальної загрози та як індивідуально-психологічна особливість, котра виявляється у схильності до постійного відчуття негативних емоцій [1, с.464].

Проблема особистісної тривожності є однією з актуальних проблем сучасної психології. У своїй книзі «Сенс тривоги» Ролло Мей, американський психолог і психотерапевт, звертає увагу на динаміку психологічних досліджень тривоги. І зазначає, що до 1950-го року було лише 6 статей, присвячених тривожності, як темі дослідження, а в 1977-му році – кількість становила вже 6000 публікацій і статей про тривогу та пов'язаних з нею проявів психіки і поведінки людини. Зростаючий інтерес до проблеми тривожності змусили Р. Мея назвати її центральною проблемою сучасної цивілізації, з чим важко не погодитися, і охарактеризувати наступаюче століття як «століття соціальної тривоги» (Преса, 2021). Отож, феномен тривожності є важливим соціально-психологічним проявом сучасної поведінки людини. [4, с.196].

Проблема діагностики, корекції та профілактики особистісної тривожності в психології розглядається в багатьох дослідженнях, зокрема в роботах таких учених, як І. Б. Харченко (2018), О. М. Луценко (2020), J. B. Gurung (2017) та ін. [3, 2, 5].

Тож теоретичні дослідження проблеми тривожності в підлітковому віці тільки підтверджують необхідність дієвих методів впливу, серед яких тренінгові технології є одним із найбільш ефективних для профілактики та корекції тривожності у школярів. Вони спрямовані на управління емоціями, соціальної адаптації, розвиток навичок саморегуляції та зниження психологічного стресу.

Для роботи з підлітками в загальноосвітніх закладах освіти для подолання тривожності психологи використовують різні види тренінгових технологій, зокрема це тренінги для:

- **Саморегуляції** (Дихальні техніки, такі як дихання «квадрат», «4-7-8», «квітка та свічка». Вправи для заземлення, наприклад «5-4-3-2-1». «Крила метелика» для швидкого зниження стресу, напруги та панічних атак.);
- **Комунікативних навичок** (Ефективними є вправи «Дзеркало», «Я-повідомлення», різні рольові картки. Ці вправи допомагають учням вчитися слухати і розуміти співрозмовника, висловлювати свої думки та почуття, вирішувати конфлікти. Ці навички розвиваються для того, щоб знизити соціальну тривожність, навчити працювати в групах, підвищити впевненість та формувати асертивну поведінку.);
- **Розвитку емоційної компетентності** (Малювання емоцій, мімічна гімнастика, обговорення «Що відчуває герой» ці вправи домагають учням розрізняти емоції.);
- **Особистісного зростання** (Найчастіше використовують такі вправи як «Мій герб» для усвідомлення цінностей, «Дерево успіхів» для аналізу своїх досягнень, «Кошик для сміття» для позбавлення страхів, «Чарівне дерево» для прийняття себе таким як є і усвідомлення своєї унікальності.);
- **Соціально-психологічні** («Спілкування тварин» використовується для психологічного розвантаження, «Ланцюжок комплементів» для формування

підтримки, «Мозковий штурм» для формування довіри та навичок взаємодопомоги.);

- **Арт-терапевтичні тренінги** (Робота з метафоричними картами використовується для виявлення внутрішніх ресурсів, стимулювання саморефлексії. «Мандала терапія» для релаксації, зниження тривожності та ін.).

Отже, тренінгові технології спрямовані на зниження емоційної напруги, розвиток комунікативних навичок та формуванні впевненості учнів у собі та своїх силах, що є дуже ефективним засобом та важливим у підлітковому віці. Завдяки плідній роботі психолога та підбору дієвих засобів можна знизити або навіть уникнути стресових станів у учнів середніх класів закладів загальної середньої освіти.

Література

1. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. 2-е вид. Київ: Академія. 2021. 464 с.
2. Луценко О. М. Корекційні програми для підлітків із підвищеною тривожністю. *Психологія розвитку*. 2020. Т. 15, № 3.
3. Харченко І. Б. Психодіагностика тривожності: теорія та практика. К., 2018.
4. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2023. Вип. 20. С.196.
5. Gurung J. B. Health Psychology: A Cultural Approach. Boston: Pearson, 2017.

ЛУКОМСЬКА Світлана,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

лабораторії методології і теорії психології

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

доцент кафедри практичної психології,

Київський столичний університет імені Б. Грінченка