



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.

отримують можливість глибше зрозуміти власні потреби, прийняти своє тіло та розвинути позитивне ставлення до сексуальності, що є важливою умовою психологічного благополуччя та побудови здорових міжособистісних стосунків.

Література

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
2. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York : McGraw-Hill, 2013. 402 p. URL: <https://www.scribd.com/document/931041018/Art-Therapy-Health-Care-Cathy-Malchiodi> (дата звернення: 02.04.2026).
3. Rudestam K. E. Experiential groups in theory and practice. Monterey : Brooks/Cole, 1982. 318 p. URL: <https://archive.org/details/experientialgrou0000rude> (дата звернення: 01.04.2026).
4. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
5. Юнг К. Г. Людина і її символи. Київ : SBA Print, 2026. 436 с.

МІСЕЦЬКИЙ Сергій,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ПОПОВСЬКА Оксана,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри дошкільної освіти,

Маріупольський державний університет

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СІМЕЙНОЇ

РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

У РЕАДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України зумовила стрімке зростання кількості ветеранів Збройних Сил України, які зазнали тяжких поранень і потребують тривалої психологічної реабілітації. Поєднання бойової травми з набутою інвалідністю створює ситуацію подвійного

стресу, що охоплює не лише самого військовослужбовця, а й усю його сімейну систему [1]. Водночас існуючі реабілітаційні програми переважно зосереджені на індивідуальній роботі з ветераном, тоді як сім'я розглядається лише як допоміжний ресурс, а не як цілісна система, що потребує спеціалізованої підтримки. Це актуалізує потребу в розробці тренінгових технологій, спрямованих на підвищення сімейної резильєнтності як ключового чинника успішної реадаптації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати застосування тренінгових технологій підвищення сімейної резильєнтності у процесі психологічної реадаптації ветеранів та військовослужбовців ЗСУ з інвалідністю.

Теоретичним підґрунтям дослідження слугує концепція сімейної резильєнтності Ф. Волш, яка визначає резильєнтність не як фіксовану рису, а як сукупність динамічних процесів, що можуть бути цілеспрямовано активовані через відповідні інтервенції [5]. Волш виділяє три групи ключових процесів: системи переконань (надія, сенсоутворення, трансценденція), організаційні патерни (гнучкість структури, зв'язність, мобілізація соціальних ресурсів) та комунікативні процеси (ясність вираження, відкрите емоційне спілкування, спільне розв'язання проблем). Ці процеси становлять основу для побудови структурованих тренінгових програм, оскільки кожен із них може бути операціоналізований у конкретні вправи та техніки.

Модель подвійного АВСХ-стресу Х. Мак-Каббіна та Дж. Паттерсона доповнює цю концептуальну рамку, пояснюючи, як адаптація сім'ї до кризи зумовлюється взаємодією стресора, наявних ресурсів та сприйняття ситуації [3]. Саме останній компонент – когнітивна оцінка кризи – є найбільш перспективним об'єктом тренінгового впливу: змінюючи інтерпретацію ситуації з катастрофічної на таку, що сприймається як виклик, можна суттєво підвищити адаптивний потенціал сімейної системи. Концепція неоднозначної втрати П. Босс додатково пояснює специфіку переживань сімей ветеранів: військовослужбовець фізично присутній, проте через посттравматичну

симптоматику може залишатися психологічно «відсутнім», що створює для родини стан хронічної невизначеності [2].

Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що найбільш ефективними є комплексні підходи, які поєднують індивідуальну роботу з ветераном та сімейне консультування. Рандомізоване контрольоване дослідження, проведене С. Monson та S. Fredman, продемонструвало, що когнітивно-поведінкова кон'юнктна терапія (КПКТ) одночасно знижує симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та покращує якість подружніх стосунків [4]. Цей підхід базується на структурованій роботі з парою, що включає три фази: психоосвіту та забезпечення безпеки у стосунках, покращення комунікації та зниження уникнення, а також когнітивну переробку травматичного досвіду в діадичному форматі. Ефективність такого підходу підтверджена значущим зниженням клініко-оцінених симптомів ПТСР порівняно з контрольною групою.

На основі теоретичного аналізу нами запропоновано структуру тренінгової програми підвищення сімейної резильєнтності, адаптовану до українських реалій воєнного часу. Програма розрахована на 12 тижнів та передбачає три послідовні модулі, що відповідають ключовим процесам резильєнтності за Волш.

Перший модуль – психоосвітній (4 тижні) – спрямований на формування адекватних переконань щодо природи бойової травми, ПТСР та інвалідності. Ключовими техніками є інформаційні сесії про механізми травматичних реакцій, вправи на переосмислення кризи (від катастрофічного сприйняття до сприйняття як спільного виклику), а також робота з феноменом «неоднозначної втрати» за моделлю Босс. Цей модуль адресує поширену проблему дефіциту психологічних знань у членів сімей ветеранів, яка, за нашими спостереженнями, є одним із ключових чинників дезадаптації.

Другий модуль – комунікативний (4 тижні) – фокусується на відновленні ефективної сімейної комунікації. Тренінгові техніки включають активне слухання, конструктивне вираження емоцій, стратегії деескалації конфліктів та

спільне прийняття рішень. Особлива увага приділяється подоланню моделі «мовчазного співіснування», яка часто формується в сім'ях ветеранів через взаємне уникнення складних тем. Комунікативний модуль інтегрує елементи КПКТ, адаптовані до групового тренінгового формату.

Третій модуль – ресурсний (4 тижні) – зосереджений на зміцненні організаційної гнучкості сім'ї та профілактиці емоційного вигорання. Техніки включають тренінг перерозподілу сімейних ролей з урахуванням нових можливостей та обмежень, навчання стратегій самодопомоги для опікунів, а також створення мережі пір-підтримки між сім'ями ветеранів, які перебувають на різних етапах реадаптації. Формат реалізації: групові заняття (8–12 пар) із доповненням індивідуальними консультаціями для кожної родини.

Запропонована модель враховує специфіку українського контексту: триваючу війну з повторними ротаціями, вимушене переміщення значної частини сімей ветеранів, нерозвиненість безбар'єрного середовища та обмежену кількість фахівців із сімейної терапії, підготовлених до роботи з військовою травмою. Тренінговий формат обрано свідомо, оскільки він дозволяє одночасно працювати з кількома сім'ями, забезпечуючи ефект взаємної підтримки та нормалізації переживань, що є особливо цінним в умовах дефіциту спеціалізованих кадрів.

Таким чином, тренінгові технології підвищення сімейної резильєнтності є перспективним напрямом психологічної допомоги ветеранам ЗСУ з інвалідністю та їхнім родинам. Інтеграція концепцій сімейної резильєнтності, управління сімейним стресом та когнітивно-поведінкової кон'юнктної терапії дозволяє створити науково обґрунтовану, структуровану програму, яка може бути впроваджена в реабілітаційних центрах, центрах психологічної допомоги та закладах освіти. Подальші дослідження мають бути спрямовані на емпіричну верифікацію ефективності запропонованої моделі через контрольовані випробування.

Література

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Boss P. E., Bryant C. M., Mancini J. A. Family Stress Management: A Contextual Approach. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2016. 224 p.
3. McCubbin H. I., Patterson J. M. Family adaptation to crisis. *Family Relations*. 1983. Vol. 32, № 1. P. 5-17.
4. Monson C. M., Fredman S. J., Macdonald A., Pukay-Martin N. D., Resick P. A., Schnurr P. P. Effect of Cognitive-Behavioral Couple Therapy for PTSD: A Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 2012. Vol. 308, №. 7. P. 700–709.
5. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.

МИРОШНИК Анастасія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

КРУТІЙ Катерина,

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри дошкільної освіти,

Маріупольський державний університет

РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГОР З ПРАВИЛАМИ

У сучасних умовах реформування освіти та підвищення вимог до особистісного розвитку дитини особливої актуальності набуває проблема формування та розвиток навичок саморегуляції у дітей дошкільного віку. Саморегуляція є основою успішної соціалізації, готовності до навчання у школі та ефективної взаємодії з оточенням. Відповідно до «Базового компонента дошкільної освіти України», одним із пріоритетних завдань є розвиток довільної поведінки, здатності до самоконтролю, регуляції емоційних станів та збереження