



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.

«Психологічні науки». 2021. № 4. С. 7-16. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu-2312-3206/2021-4-1>

2. Засекіна Л., Козігора М. Крос-культурна адаптація та стандартизація шкали симптомів моральної травми. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 39. Луцьк, С. 139-152. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-zas>

3. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2. С. 20–27.

DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-3>

4. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С. Структуроване інтерв'ю з військовослужбовцями – учасниками бойових дій з ознаками моральної травми. *Честь і закон*. 2023. № 1(84). С. 109-113. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276855>

5. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>

ОСТАНІНА Ганна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ШАХОВ Володимир,

доктор педагогічних наук,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Сучасні соціокультурні умови, зокрема воєнний стан та пов'язані з ним психоемоційні навантаження, актуалізують проблему збереження психічного

здоров'я студентської молоді. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток емоційної стійкості як інтегративної характеристики особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності.

Аналіз наукових досліджень свідчить про відсутність єдиного підходу до трактування феномена емоційної стійкості. У більшості праць вона розглядається як інтегративна властивість особистості, психічний стан або характеристика темпераменту, що забезпечує ефективність діяльності в умовах стресу. У сучасних психологічних словниках емоційно-вольова стійкість визначається як здатність психіки зберігати функціональну активність під впливом стресорів завдяки механізмам саморегуляції. У працях С. Максименка емоційна стійкість постає як інтегративна властивість особистості, що визначає ефективність діяльності в напружених умовах [1]. Л. Карамушка підкреслила її зв'язок із психологічною готовністю до професійної діяльності та подолання життєвих труднощів [2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування сутності емоційної стійкості студентів та визначення можливостей психологічної підтримки як засобу її розвитку в умовах сучасного освітнього середовища.

У нашому дослідженні емоційна стійкість розглядається як багатокomпонентне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Вона формується у процесі адаптації до складних умов діяльності та визначається взаємодією особистісних характеристик і психічних станів. Важливими детермінантами емоційної стійкості є попередній емоційний досвід, рівень розвитку саморегуляції, мотиваційно-вольова сфера та когнітивні особливості особистості. Дослідження свідчать, що як надлишок, так і дефіцит інформації можуть виступати чинниками стресу, впливаючи на когнітивні процеси, зокрема пам'ять і сприйняття, та знижуючи ефективність діяльності.

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядають як цілісну, багатовимірну властивість особистості, що проявляється у здатності ефективно протидіяти впливу стресогенних чинників, зберігати внутрішню емоційну рівновагу та забезпечувати продуктивність діяльності в умовах підвищеної напруги: «стресостійкість, відповідно – це системна характеристика особистості, що містить

особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах» [3, с.140].

З позицій сучасної психології також важливим є підхід, що розглядає емоційну стійкість через єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. Центральною ланкою виступає психічний стан, який інтегрує всі рівні психічної діяльності та відображає індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Рівень емоційної стійкості проявляється у характері поведінки: від ситуативно зумовлених реакцій на сенсорно-перцептивному рівні до усвідомленої, надситуативної регуляції діяльності. Сучасні науковці, зокрема Володимир та Владислав Шахов, визначають стресостійкість як «...своєрідну здатність витримувати значні навантаження та досить успішно справлятися з їх подоланням. Стресостійкість пов'язана зі станом психічного, фізичного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого перебування у складних, напружених ситуаціях, що мають високу суб'єктивну значущість. Таким чином, стресостійкість відображає здатність людини, навіть перебуваючи у стані емоційного напруження, зберігати цілеспрямованість у своїх діях, контролювати емоційні прояви, ефективно розв'язувати складні завдання в умовах підвищеної напруги, обирати доцільні моделі поведінки та адекватно оцінювати обставини своєї діяльності. Це явище охоплює як психологічну, так і емоційну стійкість особистості. Емоційна стійкість розглядається як динамічна характеристика особистості, що формується в процесі взаємодії індивіда з соціальним середовищем та залежить від рівня розвитку його адаптаційних ресурсів» [4, с. 3]. Дослідники акцентують увагу на ролі когнітивних механізмів у регуляції емоційних станів та наголошують на значенні усвідомлення власних переживань як умови формування емоційної стійкості.

На нашу думку, психологічна підтримка виступає важливим засобом розвитку емоційної стійкості студентів. Вона реалізується через систему індивідуальних і групових форм роботи, серед яких особливе місце займають тренінгові технології. Вважаємо, що тренінгові методи сприяють формуванню навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та підвищенню рівня психологічної компетентності особистості.

У контексті діяльності закладів вищої освіти важливою є інтеграція психологічної підтримки в освітній процес, що передбачає створення безпечного освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості студента. Такий підхід забезпечує не лише підвищення рівня емоційної стійкості, але й сприяє академічній успішності та соціальній адаптації студентської молоді.

Отже, у ході теоретичного аналізу наукових джерел, встановлено, що емоційна стійкість є складним інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і забезпечує здатність особистості до саморегуляції, адаптації та ефективної діяльності в умовах стресу.

З'ясовано, що формування емоційної стійкості відбувається під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників, зокрема індивідуально-психологічних особливостей, емоційного досвіду, рівня розвитку саморегуляції та умов освітнього середовища. Психологічна підтримка є ефективним засобом розвитку емоційної стійкості студентів, оскільки сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, зниженню рівня тривожності, формуванню навичок емоційної саморегуляції та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Визначено, що найбільш результативними формами її реалізації в освітньому середовищі є поєднання індивідуального консультування та групових тренінгових технологій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та резильєнтності.

Література

1. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
2. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143.
DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
4. Шахов В., Шахов Вл. Особливості виникнення та психологічні стратегії подолання стресу студентами в нинішніх умовах. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2025. Вип. 220. С. 407–413.