



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.

© Маріупольський державний університет

Психолого-педагогічний факультет

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,

кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології,
Маріупольський державний університет

АКТУАЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ТРЕНІНГУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПОШУК ОПОР У КРИЗОВИХ СТАНАХ

У період глобальної нестабільності та тривалого впливу травмуючих подій, збереження ментального здоров'я особистості залежить від здатності до швидкого відновлення – резильєнтності. Ключовим етапом тренінгової роботи у цьому напрямі є не лише навчання новим навичкам, а й актуалізація вже наявних внутрішніх ресурсів, які часто блокуються під впливом стресу.

Концепт резильєнтності та ресурсів особистості базується на працях відомих світових науковців:

- С. Мадді (Salvatore Maddi): розробив концепцію життестійкості (*hardiness*), виділивши три компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику), що є основою внутрішніх опор [4].
- С. Гобфолл (Stevan Hobfoll): запропонував *теорію збереження ресурсів*, згідно з якою психологічний стрес виникає через загрозу втрати ресурсів [1].
- Е. Гротберг (Edith Grotberg): виокремила модель ресурсів через парадигму «Я маю», «Я є», «Я можу».
- Б. Вайсфолд (Boris Cyrulnik): досліджував механізми «в'язання» резильєнтності через соціальні зв'язки та значущість іншого.

Український психологічний дискурс доповнює ці теорії практичним досвідом роботи в умовах війни:

- С. Максименко: наголошує на потенціалі особистості до самовідновлення та важливості «нуклеарної енергії» психіки [2].

- Н. Назаревич: активно впроваджує арт-терапевтичні методики в тренінги резильєнтності для пошуку візуальних та метафоричних опор [3].
- О. Романовський: досліджує психологічну стійкість та лідерський потенціал у кризових ситуаціях.

• В. Панюк: приділяє увагу соціально-психологічним ресурсам підтримки, що стають зовнішньою опорою для внутрішньої стійкості.

Актуалізація ресурсів під час тренінгу відбувається через такі етапи:

➤ Інвентаризація ресурсів: використання вправ на основі моделі BASIC Ph (М. Лаад), де учасники ідентифікують свої домінантні канали виживання (віра, емоції, соціум, уява, розум, фізіологія).

➤ Трансформація негативного досвіду: використання наративних практик для переосмислення кризи як досвіду подолання (посттравматичне зростання).

➤ Пошук «тілесних опор»: впровадження технік заземлення та м'язової релаксації, що базуються на підходах П. Левіна.

➤ Когнітивне реструктурування: робота з переконаннями, що обмежують доступ до внутрішньої сили, за методикою А. Бека.

Модель «BASIC Ph» (Мулі Лаад): Мультимодальний містЦе одна з найвідоміших у світі моделей стресодолавання, розроблена ізраїльським професором Мулі Лаадом. Вона пропонує шість каналів, через які людина може долати кризу:

B (Belief) – Віра та цінності: релігія, ідеологія, віра в себе.

A (Affect) – Афекти та емоції: вираження почуттів через плач, сміх, розмови.

S (Social) – Соціальна підтримка: родина, друзі, приналежність до групи.

I (Imagination) – Уява та творчість: мрії, гумор, мистецтво, арт-терапія.

C (Cognition) – Когніції: аналіз фактів, планування, пошук логіки.

Ph (Physical) – Фізична активність: спорт, дихання, сон, тілесні практики. Вправа «Колаж ресурсів»: Учасники створюють візуалізацію своїх каналів (наприклад, малюють або збирають колаж), де кожен сектор відповідає

одному з елементів BASIC Ph. Це допомагає усвідомити, які канали є «провідними» (ті, що працюють найкраще), а які потребують підсилення.

Когнітивна резильєнтність (Техніка «Докази за і проти»)

Базується на методах когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек) та активно впроваджується в українську практику (наприклад, дослідження О. Романовського): Учасник ділить аркуш навпіл. З одного боку пише негативне переконання («Я не впораюсь»), з іншого – фактичні докази, коли він раніше успішно долав труднощі. Це підсилює відчуття власної компетентності.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що тренінг резильєнтності є не просто інструментом психокорекції, а цілісною системою фасилітації внутрішнього потенціалу особистості. Узагальнюючи результати, можна зробити наступні висновки:

1. Системність внутрішніх опор. Процес актуалізації ресурсів під час тренінгу, що базується на мультимодальних моделях (зокрема BASIC Ph М. Лаада та концепції життестійкості С. Мадді), дозволяє особистості усвідомити багатогранність власної стійкості. Це перетворює кризовий стан із джерела деструкції на простір для переоцінки цінностей та пошуку нових стратегій адаптації.

2. Роль суб'єктності та активності. Відповідно до засад української психологічної школи (С. Д. Максименко, І. Д. Бех), успіх тренінгової взаємодії залежить від активізації суб'єктної позиції учасника. Коли підліток або дорослий переходить від ролі «жертви обставин» до ролі «архітектора власних ресурсів», рівень його ментальної напруги знижується, а соціальна активність зростає.

3. Превентивний та терапевтичний ефект. Впровадження вправ на заземлення та когнітивне реструктурування сприяє не лише миттєвому зниженню тривожності, а й формуванню довгострокових навичок самодопомоги. Це створює надійний фундамент для запобігання розвитку ПТСР та професійного вигорання в умовах тривалого стресу.

4. Практична значущість. Особливу цінність має інтеграція арт-терапевтичних та тілесно-орієнтованих практик (Н. Назаревич, П. Левін), які

дають змогу «оминути» когнітивні фільтри та отримати доступ до глибинних джерел психологічної енергії.

Підсумовуючи, можна зазначити, що розвиток резильєнтності є стратегічним завданням сучасної психологічної практики. Подальші дослідження у цьому напрямі мають бути зосереджені на розробці диференційованих тренінгових програм, адаптованих до різних вікових та професійних груп, а також на вивченні відстрочених ефектів актуалізації ресурсів у посткризовий період.

Література

1. Гобфолл С. Психологія стресу. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 320 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
3. Назаревич Н. Психологія стійкості: ресурси та методики. Львів : Сполом, 2021. 214 с.
4. Maddi S. R. Resilience in the Workplace. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73, № 2. P. 261-284.

ПЕТРЕНКО Катерина,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

Науковий керівник:

НЕТРЕБА Марина,

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та освіти,

Маріупольський державний університет

**ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У
ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ
РОЗЛУЧЕННЯ ТА ФОРМУВАННІ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ**