



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.

ініціатив, спрямованих на зміцнення міжгрупової довіри та соціальної солідарності в умовах воєнного часу.

Література

1. Вінков В. Ю. Соціально-психологічні чинники готовності громадян надавати допомогу постраждалим від військового конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 44. С. 81-91.
2. Злобіна О. Г. Динаміка соціально-психологічної стійкості населення України в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2024. № 4. С. 148-162.
3. Klymianska L., Malachivska-Danchak M., Klymchanska M., Halecka I. Civilian attitudes toward the military through the prism of personal experience in wartime Ukraine. *Journal of Education Culture and Society*. 2024. № 2. P. 43-65.

РОМАХ Юлія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

У часи турбулентності суспільства (кризові ситуації, екстремальні, війни, вплив стресогенних факторів) заняття арт-терапією набуває статусу першої психологічної допомоги для стабілізації психоемоційного стану особистості.

Наразі наша країна перебуває у воєнному стані та активних бойових зіткнень щодня. Саме тому вибір найкращих методів подолання стресу та формування стресостійкості особистості надзвичайно важливо. Універсальність

методів арт-терапії дозволяє проводити цими методами психологічне консультування для визначення глибини стресу, надання першої психологічної допомоги для стабілізації психоемоційного стану людини. Регулярні заняття арт-терапевтичними вправами в групі або індивідуально, або самотійно дозволяють стабілізувати психоемоційний стан, формують здатність до стресостійкості для збереження психічного здоров'я під час кризових ситуацій [1].

Поява арт-терапії як сфери теоретичного і практичного знання на стику мистецтва і науки відносять приблизно к 30-м рокам минулого століття. Термін «арт-терапія» ввів Адріан Хілл, британський лікар і художник. В 40-ві роки ХХ століття він працював у спеціальних госпіталях з туберкульозними хворими як арт-педагог. Звернув увагу на той факт, що заняття творчістю допомагають хворим легше і швидше видужувати.

Маргарет Наумберг одна із перших почала займатися терапією мистецтвом. Працювала з дітьми, що мають поведінкові проблеми у психіатричному інституті штату Нью-Йорк і пізніше розробила кілька навчальних програм по терапії мистецтвом психодинамічної орієнтації. М. Наумберг також вважають родоначальницею арт-терапевтичних курсів. У 50р. ХХ століття вона заснувала перші курси по арт-терапії і в подальшому прагнула до їх перетворення на повноцінну програму післядипломної підготовки арт-терапевтів [10].

Арт-терапія (лат. *ars* – мистецтво, грец. *therapeia* – лікування) – ефективний спосіб взаємодії з людиною, що передбачає розкриття, розвиток і самовираження та виступає шляхом гармонізації особистості.

Словосполученням «арт-терапія» спочатку позначали різні методи використання всіх видів мистецтва і творчої діяльності з терапевтичними цілями. Іноді розглядали як окремий випадок трудової терапії якщо основним змістом роботи учасників стають ремесла і інші види художньої творчості. Проте сучасні арт-терапевти такої думки не поділяють.

Відмінністю між мистецтвом та арт-терапією полягає основна мета мистецтва – самовираження через творчій процес і комунікацію з глядачем, тоді

як арт-терапія спрямована на використання мистецтва для підтримки і збереження ментального здоров'я особистості. Арт-терапевтичний процес ґрунтується на терапевтичних цілях і триває під супроводом фахівця зі спеціальною підготовкою.

Арт-терапія як самостійний напрям в лікувально-коректувальній і профілактичній роботі налічує всього декілька десятиліть існування. Як науково-обґрунтований, переважно емпіричний метод, вона почала формуватися приблизно в середині XX століття.

В Україні останні роки арт-терапія набула широкого використання у зв'язку із трагічними подіями, і, як наслідок, потреби у населення в використанні різних методів стабілізації психоемоційного стану, як першої психологічної допомоги. Арт-терапевтичні вправи виявились дуже ефективним та потужним інструментом.

Методи роботи арт-терапевтичними практиками були висвітлені в роботах сучасних українських психологів Н. Максимова, М. Максимов, В. Щербина-Прилука, Є. Потапчук, Г. Католик, О. Вознесенька, К. Пасько, Н. Калька та ін. [3].

За статистичними офіційними даними Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України працездатне населення від 15-64 років складає 67,4 % всього населення, тобто 27,6 млн. людей. Але, якщо казати про найактивнішу групу населення, то це 25-50 років, яка за статистичними даними станом на кінець 2025 року складає приблизно 14,2 млн. людей, або 36,4%. Ця вікова категорія дорослого населення значно знизилась за останні роки через високу міграцію жінок та мобілізацію чоловіків.

Також, слід зазначити, що статус внутрішньо переміщених осіб станом на кінець 2025 року мають 4,6 млн. чоловік, з них 80,8% складає доросле населення, 19,2% - це діти. 26,5 % складає населення віком від 25 років до 50 [7,8].

Громадяни такої вікової категорії – це працездатне населення, яке потребує уваги в відновленні психоемоційного стану щодня.

Психоемоційний стан у дорослому віці – це баланс між стабільністю (сформовані звички, характер) та плинністю (реагування на нові виклики). Ключовим показником здоров'я на цьому етапі є здатність людини інтегрувати свій життєвий досвід у цілісну картину, зберігаючи при цьому здатність до емоційної близькості та творчої активності.

Розгляд психоемоційного стану через призму травматичних подій докорінно змінює картину дорослості. Якщо за нормальних умов доросла людина прагне до стабільності, то травма стає «розривом», який руйнує базові опори особистості [9].

Мета роботи психолога полягає у дослідженні впливу різноманітних методів арт-терапевтичних вправ на стабілізацію психоемоційного стану особистості у віці 25-50 років.

Цілі, які потрібно досягти при роботі арт-терапевтичними техніками:

- розвиток спонтанності;
- вдосконалення когнітивних навичок;
- вивчення життєвого досвіду з незвичайного ракурсу;
- самовираження;
- розвиток соціальних навичок (у груповій роботі);
- засвоєння нових ролей та виявлення латентних особистісних якостей;
- зміцнення особистої ідентичності;
- розвиток навичок прийняття рішень;
- реалізація потреби у творчості;
- розпізнання своїх емоцій та їх вивільнення.

На основі отриманих емпіричних даних маємо розробити та обґрунтувати програму арт-терапевтичних вправ для стабілізації психоемоційного стану особистості при психотравмі.

Отже, арт-терапія є універсальним методом психотерапії, який може ефективно використовуватися для стабілізації психоемоційного стану

особистості під час кризових ситуацій як професійним психологом, так і самотійно людиною.

Література

1. Арт-терапія : навч. посіб. / уклад. Станішевська В. І. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2022. 172 с.
2. Арт-терапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни / Найчук В. В. та ін. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2024. Вип. 70. С. 170–182.
3. Березіна С. І. Вплив арт-терапевтичних технік на зниження рівня тривожності в період дорослості. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 88–94.
4. Пасько К. М. Використання арт-терапевтичних засобів у роботі з психосоціального відновлення особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 144–147.
5. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / уклад. Мітіна С. В. Київ : Ліра-К, 2020. 112 с.

РОСИНСЬКИЙ Андрій,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ШАХОВ Владислав,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології.

Маріупольський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ

Поточні економічні реалії характеризуються високим рівнем макроекономічної волатильності, що вимагає пошуку актуальних підходів до фінансово-економічної просвіти. Класична економічна теорія, яка спирається на