



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. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
2. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-467
3. Еколого-психологічне забезпечення якості життя : науковометодичні рекомендації / за заг. ред. Ю. М. Швалба. Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с.
4. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3 С. 86-92. 1
5. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : Зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 11 тавня 2022 р.). Кропивницький. 2022. С. 137-139

СОВИЧ Юлія,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет,

ПЕРЕПЕЛЮК Тетяна,

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали не просто інструментами комунікації, а і важливими чинниками соціалізації молоді. Оскільки молоді люди 18-25 років перебувають на етапі пошуку своєї ідентичності, формуванні самооцінки, пошуку життєвих орієнтирів. Соціальні платформи також є і тим місцем, де сучасна людина може презентувати та

сформувати уявлення про себе та інших людей. Але частіше за все таке уявлення є досить суб'єктивним [1].

Зараз активно обговорюється негативний вплив соціальних мереж на молодь та людство в цілому. Одним із таких деструктивних впливів є так званий феномен висхідного соціального порівняння (Social Comparison Theory), яку запропонував Leon Festinger. Користувачі соціальних платформ більш схильні до транслювання ідеалізованого я [3]. На фото і відео ми бачимо лише успіхи, досягнення та бездоганне життя. Це викликає у підписників ілюзію невідповідності власної реальності цим ідеалізованим стандартам. Виникає відчуття меншовартості та хронічна тривога, що відома під назвою синдром втрачених можливостей (FoMO) [5].

Молода людина порівнює себе з іншими людьми і починає сприймати свої досягнення, як занадто прості та неважливі. Таким чином, ми бачимо, наскільки сильно соціальні мережі впливають на самооцінку молодої людини. Виникає залежність від кількості лайків, переглядів, залишених коментарів. Схвалення не просто символічним, а вираженим в числовому еквіваленті. Реакції, кількість підписників та інше починає сприйматись, як індикатор власної значущості та цінності. Самооцінка починає значно менше залежати від внутрішніх критеріїв, моральних якостей і все більше – від зовнішньої аудиторії [3].

Основна проблема полягає в тому, що таке зовнішнє оцінювання є нестабільним. Реакція аудиторії не завжди відображає реальну цінність людини. Вона залежить від алгоритмів, візуальної привабливості контенту, трендів тощо. Коли очікуване схвалення не отримано, це може викликати розчарування, тривогу, сумніви, сором та ін. Якщо ж схвалення отримано, то людина намагається отримати це схвалення знову. Виникає цикл психологічної залежності [2].

Формується так звана контингентна самооцінка. Вона залежить від зовнішніх умов і соціального схвалення. Будь-яке зниження концентрації уваги до себе сприймається як особистісна невдача. Найвразливішою є саме молодь, адже в такому віці самооцінка та почуття соціальної належності активно

формується. Вона особливо чутлива до прийняття чи відкидання з боку ровесників. Лайки в соцмережах відіграють роль таких собі «смаколиків». Коли людина бачить під фото достатню кількість лайків, в неї активуються центри задоволення (*nucleus accumbens*). Таким чином вмикається система винагороди [4]. Лайки та інші стимули запускають нейронні контури, які відповідають за підкріплення певної поведінки. Виникає залежність від постійної перевірки соцмереж. Мозок постійно прагне знову і знову отримати підтвердження власної значущості через такі біологічні механізми.

Постійне очікування реакції аудиторії підвищує тривожність. Також активно досліджується прямий вплив соцмереж на рівень кортизолу (гормону стресу) [1]. Кількісні показники онлайн-активності можуть викликати напруження. Це стимулює гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь та підвищену секрецію кортизолу. Треба зауважити, що цей вплив також залежить від індивідуальних психологічних особливостей кожного окремого користувача. Цифровий простір є ідеальним місцем для культивування нарцисичних рис [1]. Соціальні мережі заохочують вибіркиму демонстрацію привабливості, успіху та досягнень. Треба відзначити також деструктивний вплив цифрового схвалення на режим сну. Мозок знаходиться в стані постійного збудження навіть вночі, адже боїться пропустити сповіщення про лайк, коментар тощо. В сукупності із впливом світла від екрану на секрецію мелатоніну людина починає засинати пізніше. Таким чином, людина починає відчувати втому вдень, збиваються циркадні ритми [4].

Через вплив соцмереж у людини часто виникають: зниження концентрації уваги та так зване «кліпове мислення» [4]. Людина втрачає здібність аналізувати та засвоювати складні завдання, тексти, тощо. Вона звикає до короткотривалих візуальних стимулів. Мозок втрачає здібність фокусуватись на чомусь об'ємному і складному. В наслідок постійного перенавантаження інформацією, виникає перевантаження мозку. Когнітивних ресурсів на постійні перемикання між месенджерами та стрічкою новин не вистачає. Інформація не встигає перейти з короткочасної пам'яті в довготривалу. Постійний скролінг стрічки відключає

аналітичне мислення та активує автоматичне. Таким чином, молода людина стає ще більш вразливою до маніпуляцій та різних фейків. Цифрове середовище спровокувало виникнення такого явища, як парасоціальні відносини [1].

Оскільки молодь лише в процесі формування патернів прив'язаності, цифрова ілюзія близькості може стати бар'єром у побудові реальних стосунків. Незважаючи на всі перелічені вище негативні впливи соцмереж, все ж, варто визнати, що вони мають і певний позитивний вплив. А тому, характер впливу соцмереж є амбівалентним. Вони дають людині багато інструментів для самореалізації. Можна сформувати, презентувати і прорекламувати свій бренд тощо. За допомогою соціальних мереж можна досить швидко знайти однодумців та отримати підтримку. Важливою є і освітня функція – доступ до експертного контенту, навчання [1].

Отже, проведений аналіз підтвердив, що соціальні мережі мають амбівалентний вплив на молодь. Водночас вони стали і платформою для самореалізації і джерелом формування контингентної самооцінки та цифрової залежності. Встановлено, що соцмережі стимулюють системи виганороди і мозок користувача знаходиться в стані постійного очікування схвалення. Це в свою чергу приводить до підвищення рівню кортизолу, когнітивного перенавантаження та збою в циркадних ритмах. Перспективним напрямком є емпіричне дослідження зв'язку між станом тривоги молоді та рівнем онлайн-активності. У подальшому важливо дослідити, які індивідуальні якості допомагають особі протидіяти негативному впливу соцмереж та розробити правила здорового користування гаджетами.

Література

1. Abderrahman M. K. та ін. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. 2023. Т. 15, вип. 8. URL: <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>.
2. Shannon H. та ін. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults. *JMIR Mental Health*. 2022.

3. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 2. С. 142–149.
4. Гансен А. Інстамозок. Як екранна залежність руйнує наш мозок і психіку. Київ : Наш Формат, 2020. 200 с.
5. Голембовська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 2024. Вип. 13. С. 50-58.

СТУРОВА Катерина,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

КОЛЯДЕНКО Ніна,

доктор медичних наук, доцент,

професор кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Професійна діяльність працівників сфери обслуговування пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням. Вона належить до системи «людина - людина» і передбачає постійну взаємодію з клієнтами. Працівникам доводиться швидко реагувати на запити, вирішувати складні ситуації та інколи працювати в умовах конфліктної взаємодії. Водночас необхідно контролювати власні емоції і зберігати доброзичливість навіть у стані втоми або напруження.

В умовах тривалого воєнного стану такі труднощі можуть посилюватися. Інформаційне перевантаження та відчуття невизначеності підсилюють емоційне виснаження. У результаті особистісні ресурси працівників можуть швидше вичерпуватися.

За таких умов важливого значення набуває розвиток адаптивних копінг-стратегій. Саме вони допомагають людині конструктивно долати складні