



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.

психологічної стійкості та розвиває резильєнтність. Отже, навчальні тренінги та симуляції є важливою складовою сучасної підготовки до криз. Їх актуальність зростає пропорційно до складності та непередбачуваності життєвих ситуацій. Вочевидь, вони не лише формують практичні навички, а й розвивають психологічну готовність, командну взаємодію та стратегічне мислення. У підсумку суспільство, яке системно інвестує у такі методи навчання, стає більш стійким, організованим і здатним ефективно протидіяти будь-яким кризовим викликам. Без систематичних тренувань ефективне реагування в екстремальних умовах практично неможливе.

### Література

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

2. Новак Т. В., Боднар Б. М. Психологічний тренінг у подоланні життєвих криз: досвід роботи з молоддю. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка та психологія*. 2025. №1 (5). С. 174-180.

**ГЕРАЙМОВИЧ Яна,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**КРУТІЙ Катерина,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри дошкільної освіти,  
Маріупольський державний університет

## **ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ ТА РЕСУРСІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ В БАТЬКІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА**

У сучасних умовах зростання кількості дітей з розладами аутистичного спектра проблема збереження психологічного благополуччя їхніх батьків набуває

особливої актуальності. Виховання дитини з розладами аутистичного спектра (далі – РАС) є пролонгованою стресогенною ситуацією, що супроводжується тривалим психоемоційним напруженням, труднощами комунікації, соціальною ізоляцією та невизначеністю майбутнього. У таких умовах стрес трансформується у стійкий психологічний дистрес, який відображає порушення адаптаційних механізмів особистості.

Теоретичне осмислення дистресу ґрунтується на сучасних психологічних підходах. У межах трансакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман дистрес виникає як результат когнітивної оцінки ситуації за умов недостатності ресурсів її подолання [8]. Водночас у межах ресурсного підходу дистрес розглядається як наслідок втрати або дефіциту значущих ресурсів особистості [6].

Особливого значення у контексті хронічного стресу набуває концепція алоstaticного навантаження, яка пояснює механізми психофізіологічного виснаження в умовах тривалого стресу [9]. Для батьків дітей з РАС це є принципово важливим, оскільки їхня життєва ситуація характеризується постійною мобілізацією ресурсів без достатнього відновлення.

У сучасних дослідженнях подолання дистресу розглядається у межах ресурсного підходу та концепції резильєнтності, де ключову роль відіграють копінг-стратегії та соціальна підтримка як буферні механізми психологічної адаптації [4; 10].

Проблема психологічного дистресу та його подолання у батьків дітей з розладами аутистичного спектра активно досліджується у сучасній психологічній науці. Зокрема, у працях С. Хастінгса встановлено, що батьки дітей з РАС демонструють значно вищий рівень стресу порівняно з батьками дітей із типовим розвитком, що пов'язано з особливостями поведінки дитини, труднощами комунікації та соціальною ізоляцією [5].

С. Хастінгс підкреслює, що рівень батьківського стресу значною мірою залежить від когнітивної інтерпретації ситуації та ефективності копінг-стратегій, що узгоджується з положеннями трансакційної моделі стресу. Водночас Р. Абідін

розглядає батьківський стрес як окремий психологічний феномен, пов'язаний із переживанням неефективності у батьківській ролі та труднощами взаємодії з дитиною [3].

Українські дослідники також підкреслюють багатовимірність стресу. Зокрема, Т. Титаренко наголошує на ролі особистісної активності та внутрішніх ресурсів у подоланні складних життєвих ситуацій [2], тоді як Л. Карамушка розглядає стрес як багаторівневий феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [1].

Отже, сучасні наукові підходи свідчать про необхідність розгляду психологічного дистресу як багатовимірного феномену, що формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, копінг-стратегій та соціального контексту. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема комплексного аналізу дистресу та ресурсів його подолання у батьків дітей з РАС залишається недостатньо розробленою.

З огляду на зазначене, психодіагностичний інструментарій має бути спрямований на вивчення різних рівнів прояву дистресу. Для оцінки його загального рівня доцільно використовувати шкалу Кесслера (K10) [6].

Деталізація емоційного компоненту здійснюється за допомогою шкали DASS-21 [7].

З урахуванням специфіки батьківства важливим є застосування індексу батьківського стресу (PSI-SF) [3].

Поведінковий аспект подолання дистресу досліджується за допомогою опитувальника Brief COPE [4].

Ресурсний компонент презентовано шкалою соціальної підтримки MSPSS [10].

Комплексне використання зазначених методик дозволяє відобразити багаторівневу структуру дистресу, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Відповідно, психодіагностика виступає не лише засобом фіксації стану, а й інструментом виявлення ресурсів подолання.

Емпіричні результати власного дослідження підтверджують ефективність

ресурсно-орієнтованого підходу до подолання дистресу.

Отже, психологічний дистрес батьків дітей з розладами аутистичного спектра є складним багаторівневим явищем, що формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних, сімейних і соціальних чинників.

Використання системного психодіагностичного інструментарію дозволяє здійснити його комплексний аналіз та виявити ресурси подолання.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки батьків, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня соціальної підтримки та зниження проявів психологічного дистресу.

### Література

1. Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного стресу у державних службовців. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2013. № 1. С. 95-103.
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : *монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 208 с.
3. Abidin R. R. Parenting Stress Index: Professional Manual. 3rd ed. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1995.
4. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100.
5. Hastings R. P. Child behaviour problems and partner mental health as correlates of stress in mothers and fathers of children with autism. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2003. Vol. 47. P. 231–237.
6. Kessler R. C., Andrews G., Colpe L. J. et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*. 2002. Vol. 32. P. 959–976.

7. Lovibond S. H., Lovibond P. F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney : Psychology Foundation, 1995.
8. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
9. McEwen B. S. Stress, adaptation, and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. Vol. 840. P. 33–44.
10. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52. P. 30–41.

**ГЕРАСИМОВА Лариса,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Маріупольський державний університет

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

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

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Життєві події, що провокують особистісні кризи, істотно ускладнюють формування цілісного та узгодженого психічного відображення реальності. В умовах воєнних дій значна частина населення України була змушена залишити власні домівки в різних регіонах країни. Внутрішня суперечність між прагненням зберегти звичне життєве середовище та необхідністю пристосування до нових, часто несприятливих умов, разом із труднощами адаптації формують складний і травматичний досвід внутрішньо переміщених осіб. У таких обставинах людина опиняється поза межами звичного мирного існування, що супроводжується втратою стабільності. Міграційні процеси нерідко мають кризовий характер, оскільки руйнують усталені життєві орієнтири, а майбутнє