



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.

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

постає як невизначене і загрозливе. У контексті нашого дослідження доцільним є аналіз системи індикаторів, що відображають суб'єктивне переживання життєвої кризи та дозволяють окреслити умови її конструктивного подолання.

У наукових працях О. Бурлаки та його колег підкреслюється, що внутрішньо переміщені особи переживають як екзистенціальні, так і особистісні кризи, пов'язані зі зміною способу життя [1]. Водночас кожна людина індивідуально реагує на кризові події. Дослідники зазначають, що такі фактори, як втрата близьких, тяжкі захворювання, розлука з родиною, зміна соціального статусу чи місця проживання, можуть виступати потужними тригерами кризових станів. У воєнний період подібні обставини набувають масового характеру, що, своєю чергою, сприяє загостренню психічних розладів.

В. Вишньовський акцентує на тому, що криза є ключовим моментом вибору між альтернативними траєкторіями розвитку особистості – як регресивними, так і прогресивними [2]. Екзистенціальна криза за своєю сутністю проявляється через глибоке внутрішнє напруження, страх і тривогу, які спонукають людину до пошуку сенсу власного буття. Попри складність такого стану, він може виступати ресурсом особистісного зростання, відкриваючи нові смислові перспективи. Кризові переживання часто супроводжуються переоцінкою життєвого досвіду, жалем за втраченими можливостями та усвідомленням обмеженості людського існування. Для внутрішньо переміщених осіб, які зазнали впливу війни, процес осмислення сенсу життя набуває особливої значущості.

У дослідженнях А. Гальченка встановлено, що різка трансформація життєвого укладу може порушувати внутрішню рівновагу особистості, що проявляється у формах деструктивної поведінки, а також у розладах нервової та соматичної сфер [3]. Такий стан часто інтерпретується як криза адаптації, яка може супроводжуватися зростанням соціально небажаних явищ, зокрема залежностей, правопорушень, соціальної дезорганізації, безпритульності та суїцидальних тенденцій. Вказана криза є однією з найгостріших проблем сучасності, оскільки відображає глибокі культурні, психологічні та

екзистенційні потрясіння. Вона пов'язана з виникненням психічних розладів, посиленням соціально-психологічних трансформацій особистості, зниженням рівня комунікативної компетентності, розвитком емоційного вигорання та формуванням патологічних форм адаптації. З огляду на це, особливої актуальності набуває надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, у яких часто фіксуються прояви адаптаційної кризи.

Як зазначає М. Дем'яненко, вимушене переселення належить до найбільш складних життєвих випробувань, що супроводжуються значною психічною травматизацією [4]. Така травматизація пов'язана як із попереднім досвідом переміщення, так і з необхідністю інтеграції у нове соціокультурне середовище, що містить численні виклики. Особливо складною ця ситуація стає в умовах, коли особа змушена боротися за базове виживання. Окрім психологічного дискомфорту, перебування в новому середовищі може негативно позначатися як на психічному, так і на фізичному здоров'ї.

Т. Кулаєва звертає увагу на те, що мігранти часто стикаються з переживанням соціальної несправедливості, безпорадності, матеріальної нестабільності, постійної тривоги за майбутнє, погіршенням стану здоров'я, а також внутрішніми конфліктами і почуттям знецінення [5]. Сукупність порушень у когнітивній та емоційній сферах може призводити до серйозних психічних ускладнень. Зміна соціального середовища нерідко супроводжується втратою значущих соціальних зв'язків, що, своєю чергою, підсилює відчуття самотності та ізоляції.

Вразливість внутрішньо переміщених осіб формується ще до моменту переселення і посилюється в нових умовах життєдіяльності. Особи з високим рівнем невизначеності частіше схильні до негативної оцінки власного становища та життєвих перспектив, переживають відчуття соціальної несправедливості та знецінення, а також можуть стикатися з упередженим ставленням з боку оточення. Для них характерні емоційна нестабільність, ситуативність сприйняття та специфічні особливості соціального мислення. Це актуалізує

необхідність підтримки процесів соціокультурної адаптації та розвитку відповідних норм і моделей поведінки.

Отже, вимушене переселення слід розглядати як одну з найбільш складних і травматичних життєвих ситуацій, що супроводжується поєднанням психотравмуючого досвіду та необхідністю адаптації до нового соціокультурного контексту. Такий досвід має ознаки екстремального, оскільки пов'язаний із постійною боротьбою за виживання в умовах значних життєвих труднощів. Поряд із дискомфортом від перебування у новому середовищі, ці зміни негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я особистості. Хронічний психологічний тиск і відчуття соціально-психологічної ізоляції у дорослих внутрішньо переміщених осіб значною мірою підвищують рівень стресу та можуть порушувати внутрішню рівновагу. У зв'язку з цим одним із ключових завдань сучасної психологічної науки є розробка ефективних підходів до подолання стресових станів та впровадження адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на покращення психоемоційного благополуччя цієї категорії населення.

Література

1. Бурлака О. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Вплив стресу гібридної війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів. *Технології розвитку інтелекту*. Київ. 2016. Т. 2. Вип. 2. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_3.
2. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : II міжнародна наукова конференція. 21-22 квітня. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А. 2022. С. 3–5.
3. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація : дис.. доктора філософії. 222 Медицина, охорона здоров'я. Полтава, 2021. 207 с.
4. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. №

3. URL : <http://nbuviap.gov.ua/images/ukraine/2018/ukr3.pdf>

5. Кулаєва Т. В. Чинники переживання самотності українцями вимушеними мігрантами, які перебувають в країнах Євросоюзу внаслідок війни в Україні. Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень : матеріали I Міжнародної наукової конференції (14 квітня, 2023р.). Вінниця: Європейська наукова платформа. 2023. С. 133–135.

ГОВДАН Ірина,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

ШПОРТУН Оксана,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЕНТАЦІЙ ОСІБ З ДОСВІДОМ МІГРАЦІЇ

У сучасних умовах глобалізації, економічної нестабільності та воєнних конфліктів міграційні процеси набувають масового характеру, що суттєво впливає на психологічний стан особистості. Переміщення в інше соціально культурне середовище супроводжується зміною життєвих умов, соціальних ролей та системи цінностей. Тому, проблема формування ціннісних орієнтацій осіб з досвідом міграції набуває особливої актуальності. Вони визначають спрямованість особистості, її поведінку та життєві пріоритети, а їх трансформація може мати як конструктивний так і деструктивний характер, що може суттєво вплинути на процес адаптації та психологічний стан особистості.

Ціннісні орієнтації, як психологічна категорія розглядалися у працях Шварта та вітчизняних науковців. Вони визначаються як система стійких переконань, що формуються під впливом соціального досвіду [5].

Дослідження міграційних процесів, зокрема у працях Дж. Беррі свідчать про те, що зміна соціокультурного середовища супроводжується змінами у