



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.

84.

3. McEwen B.S. Central effects of stress hormones in health and disease: understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*. 2008. Vol. 583. P. 174-85.
4. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955. Vol. 122 (3171). P. 625-31.
5. Feusner J.D., Moody T., Hembacher E., et al. Abnormalities of visual processing and frontostriatal systems in body dysmorphic disorder. *Archives Of General Psychiatry*. 2010. Vol. 67 (2). P. 197-205.

**ДАНЧЕНКО Діана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Маріупольський державний університет

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології,

Маріупольський державний університет

## **ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: ВПЛИВ ВІРТУАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПРОСТОРУ**

Сучасна епоха характеризується фундаментальним зсувом у способі існування особистості. Цифрова реальність перестала бути лише доповненням до життя, перетворившись на його основне середовище. Для сучасної молоді віртуалізація соціального простору створює унікальний парадокс: перебуваючи в стані постійної мережевої підключеності, молода людина все частіше стикається з внутрішнім відчуттям самотності. Цей стан не є простою відсутністю контактів, а відображає якісну трансформацію спілкування, в якому технологічна доступність не гарантує емоційної близькості. Високоінтенсивна цифрова комунікація змінює соціальні зв'язки, роблячи їх більш масштабними за кількістю, але часто менш значущими за психологічним змістом.

Психологічна природа самотності серед молоді полягає в суб'єктивному переживанні дистресу, що виникає за умови невідповідності між бажаним і фактичним рівнем соціальних відносин [4, С. 13]. Це відчуття гострого дефіциту в розумінні та підтримці з боку оточення стає центральним компонентом внутрішнього світу молодої особи. Коли потреба в автентичному саморозкритті не знаходить відгуку в реальному середовищі, виникає специфічний стан відчуженості, який змушує шукати компенсації в альтернативних формах взаємодії.

Трансформація суспільства під впливом інформаційних технологій призвела до формування нового типу особистості – *Homo virtualis*, людини, чия ідентичність і соціальний досвід нерозривно пов'язані з кіберпростором [1]. Соціальні мережі в цьому контексті виступають не просто інструментом, а повноцінним інститутом соціалізації, де молодь будує бажані образи «Я» та випробовує різні соціальні ролі. Однак така свобода самовираження має зворотний бік: віртуальна індивідуальність часто стає фасадом, який лише підсилює внутрішню розірваність між реальним переживанням самотності та публічною демонстрацією успішності.

Аналіз впливу цифрового простору на психологічне благополуччя часто базується на моделі соціального заміщення, згідно з якою час, витрачений на інтернет-комунікацію, витісняє глибокі міжособистісні контакти «віч-на-віч» [4]. В результаті виникає «інтернет-парадокс»: незважаючи на те, що цифрові технології призначені для розширення спілкування, їх надмірне використання корелює зі зниженням соціальної залученості та зростанням депресивних станів [4, с. 15]. Це свідчить про те, що якість віртуальних зв'язків не може повноцінно замінити фізичну присутність та емоційний резонанс, характерний для живого діалогу.

Особистісні чинники також відіграють критичну роль у тому, як молода людина сприймає свою самотність, адже доведено, що нижчий рівень самооцінки безпосередньо корелює з вищою інтенсивністю переживання ізоляції [2, с. 157]. Ситуація ускладнюється в соціальних мережах, де домінує культура

ідеалізації реальності, що змушує користувачів постійно порівнювати своє повсякденне життя з відфільтрованими «успіхами» інших [3]. Такі порівняння породжують почуття власної меншовартості, створюючи замкнене коло: соціальна тривога змушує шукати схованку в мережі, а мережевий досвід лише підсилює відчуття самотності.

Глобальні статистичні дані підтверджують, що зростання рівня самотності серед молоді в усьому світі почалося після 2012 року і статистично корелює з масовим поширенням смартфонів та високошвидкісного інтернету [5]. Цифрові медіа змінили саму норму соціальної взаємодії, де можливість відволіктися на гаджет під час розмови стала повсякденністю, підриваючи якість реальних контактів. Це призводить до ситуації, коли навіть у групі однолітків кожна окрема особа може відчувати себе покинутою через дефіцит повної уваги співрозмовника.

Феномен цифрової адикції часто стає для молоді формою втечі від реальних життєвих конфліктів та емоційної порожнечі в сім'ї. Замість того, щоб вирішувати глибинні психологічні проблеми, молода людина занурюється у нескінченний потік інформації, який створює ілюзію зайнятості та приналежності до чогось масштабного. Проте відсутність невербальних сигналів – міміки, інтонації, жестів – у віртуальному просторі значно збіднює комунікацію, позбавляючи її того рівня емпатії, який є життєво необхідним для подолання відчуття відчуження. Більше того, мережа стає майданчиком для деструктивних явищ, таких як кібербулінг, що завдає удару по тендітній самооцінці молоді людини.

Отже, подолання проблеми самотності в умовах віртуалізації вимагає не відмови від технологій, а розвитку цифрової гігієни та здатності до рефлексії власних емоційних станів. Важливо навчити молодь розрізняти інструментальне використання мережі для пошуку інформації та емоційну залежність від віртуального схвалення.

## **Література**

1. Буковська, О. О., Мазур Т.В., Анищенко Л.О. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді. *Габітус. Психологія особистості*. 2021. № 29. С. 48-52. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
2. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 13. С.154. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi13.137](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.137)
3. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 60-66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
4. Smith D., Leonis T., Anandavalli S., Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*. 2021. Vol. 73, no. 1. P. 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
5. Twenge J. M., Haidt J., Blake A. B., McAllister C., Lemon H., Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 93. P. 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>

**ДВОРНИКОВА Галина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

**ПОЛІЛУЄВА Інга,**

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки,

психології, соціальної роботи та менеджменту,

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка